อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

คุณแม่เนื่อง สถานานนท์ บ.ม.

ณ ฌาปนสถานกรมตำรวจ วัดตรีทศเทพ
กรุงเทพมหานคร

วันอังคารที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๓๕

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๑๔๙๙

สำนักพระราชวัง

๑๓ ธันวาคม ๒๕๓๔

นางเนื่อง สถานานนท์ บ.ม. อายุ ๘๓ ปี บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะแพร่กระจาย ณ โรงพยาบาลพญาไท ๑ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันศุกร์ ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๓๔ เวลา ๑๕.๑๐ น.

วันเดียวกันนี้ เวลา ๑๘.๐๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๒ วัดศรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบเชิงชายประกอบศพ.

ประถมรัตน์/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางเนื่อง สถานานนท์ เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๖๐ ลว

สำนักพระราชวัง

[illegible] กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕

พระราชทานเพลิงศพ นางเนื่อง สถานานนท์ บ.ม. บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

<u>วันจันทร์ ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๓๕</u> เวลา ๑๕.๑๐ น. เชิญหีบศพออกตั้งบำเพ็ญกุศล ณ ศาลาวัดตรีทศเทพ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบเชิงชายประกอบศพ

<u>วันอังคาร ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๓๕</u> เวลา ๑๓.๑๐ น. เชิญหีบศพเวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๗.๑๐ น. พระราชทานเพลิง.

ประถมรัตน์/พิมพ์/[illegible]/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางเนื่อง สถานานนท์ เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

ที่ พ ๒๐๗/๒๕๓๕

สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

๗ มีนาคม ๒๕๓๕

เรื่อง ขอประทานกราบทูล อาราธนาเสด็จเป็นองค์ประธานในพิธีพระราชทานเพลิงศพ

เจริญพร พ.ต.ท. กิตติ สถานานนท์

ตามหนังสือที่พิเศษ/๒๕๓๕ ลงวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕ ได้ขอประทานกราบทูล สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เสด็จทรงเป็นองค์ประธานในพิธีพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่เนื่อง สถานานนท์ อดีตนายกเหล่ากาชาดจังหวัดอ่างทอง ภริยาของ ร.ต.ท. เรือง สถานานนท์ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง และสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ

พิธีพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่เนื่อง สถานานนท์ กำหนดในวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๓๕ เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ ฌาปนสถานกรมตำรวจ วัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

ความทราบฝ่าพระบาทแล้ว ทรงรับเสด็จเป็นองค์ประธานในพิธีพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่เนื่อง สถานานนท์ ตามที่คณะบุตรธิดาและญาติมิตรได้กราบทูลอาราธนา

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดทราบ.

ขออำนวยพร

(พระมนตรี อภิมนฺติโก)
ผู้ช่วยเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช

โทร. ๒๘๑-๒๘๓๑-๓
โทรสาร ๒๘๐-๐๓๔๓

พระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ หีบทองลายสลัก พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ แก่นางเนื่อง สถานานนท์ ซึ่งถึงแก่กรรมเมื่อวันศุกร์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๓๔ เวลา ๐๕.๐๐ น. ณ ศาลา ๒ วัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร และในวันอังคารที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๓๕ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเพลิงศพ ณ ฌาปนสถานกรมตำรวจ วัดตรีทศเทพ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ และเป็นเกียรติสูงสุดแก่นางเนื่อง สถานานนท์ ตลอดถึงทายาทและวงศ์ตระกูล

ข้าพระพุทธเจ้า บุตร-ธิดา ของนางเนื่อง สถานานนท์ ขอพระราชทานพระราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ณ ที่นี้ ด้วยความรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ สุดที่จะพรรณนา และขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณนี้ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม ด้วยความจงรักภักดีตราบเท่าชีวิตจะหาไม่

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
บุตร-ธิดา



คุณแม่เนื่อง สถานานนท์

ชาตะ ๔ พฤศจิกายน ๒๔๕๑

มรณะ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๓๔















ประวัติย่อ

คุณแม่เนื่อง สถานานนท์ นามสกุลเดิม คหนุรักษ์ เป็นบุตรีของนายจับ นางนิ่ม คหนุรักษ์ เกิดที่อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี เมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๔๕๑ มีพี่น้อง ๖ คน

๑. นายน้อม คหนุรักษ์
๒. นางเนื่อง สถานานนท์
๓. นางเนือง สุจินตวงษ์ *(ถึงแก่กรรม)*
๔. นายสมควร คหนุรักษ์ *(ถึงแก่กรรม)*
๕. นางแฉล้ม ไทยวงษ์
๖. นางเฉลี่ย ผิวงาม

คุณแม่เนื่องสมรสกับ ร.ต.ท.เรือง สถานานนท์ เมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๔๗๖ มีบุตร-ธิดารวม ๕ คน คือ

๑. นางรำไพ เศวตนันทน์ สมรสกับ นาวาเอกวีระวัฒน์ เศวต-นันทน์ มีบุตร ๒ คน คือ นายกฤษณะกร และนายวิศนุเวศ เศวตนันทน์

๒. พ.ต.ท.กิตติ สถานานนท์ สมรสกับ นางจันทร์แจ่ม (อิศรางกูร ณ อยุธยา) มีบุตร ๒ คน คือนายเกียรติก้อง และ ด.ช.สันต์ สถานานนท์

๓. นางรัชนี ไร้บาป สมรสกับ เรือเอกอำพล ไร้บาป มีบุตร-ธิดา ๒ คน คือ นางสาวนุชานี และนายณัฏฐ์ ไร้บาป

๔. นางสาวรวิวรรณ สถานานนท์

๕. พ.ต.ท.โรจนฤทธิ์ สถานานนท์ สมรสกับ นางสุชัญญา (บุญประเสริฐ) มีธิดา ๑ คน คือ ด.ญ.กนกนันท์ สถานานนท์

รวมหลานชาย ๕ คน หลานสาว ๒ คน






สมาคมส่งเสริมวัฒนธรรมหญิง
จังหวัดเลย















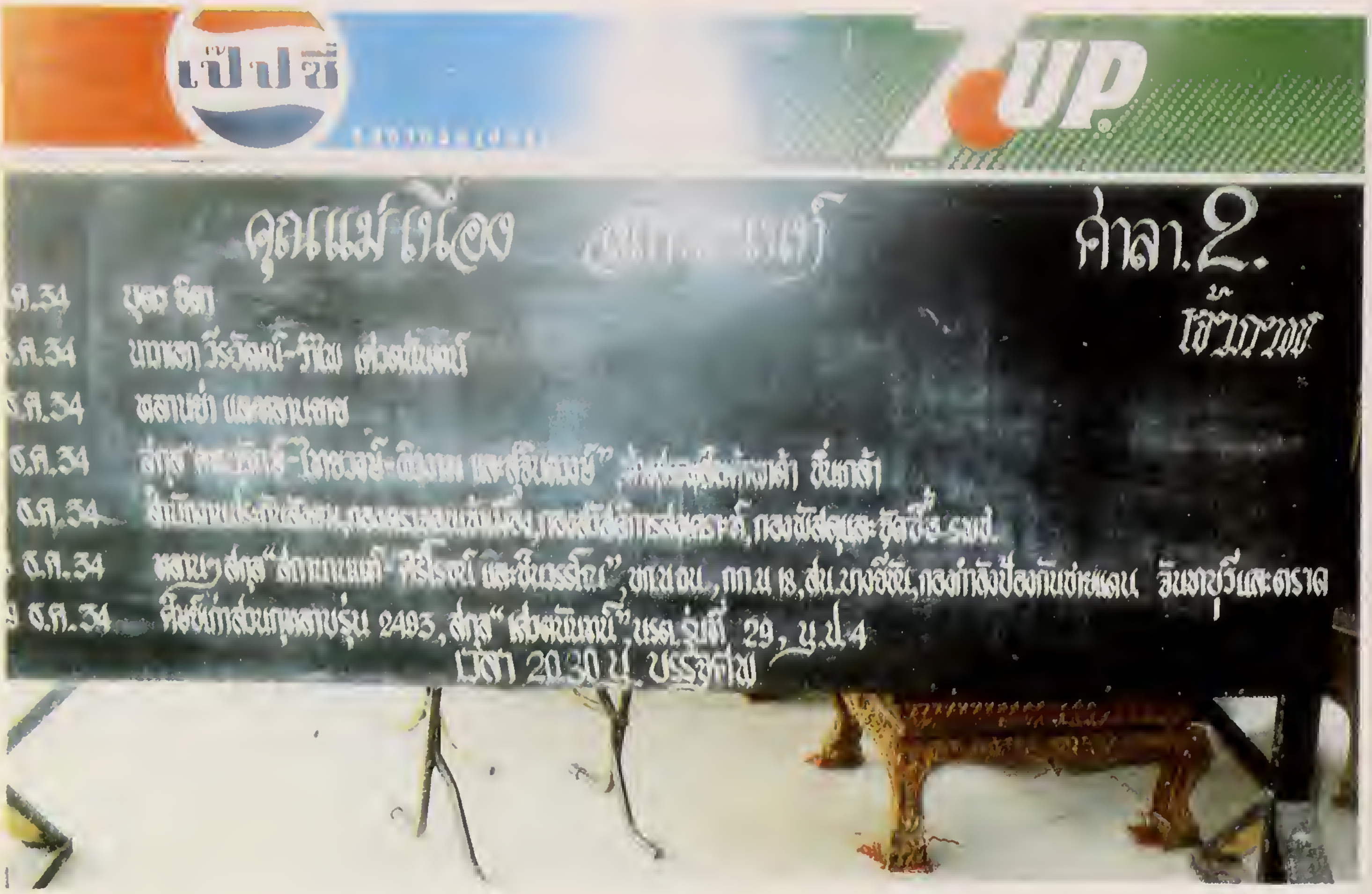











เป๊ปซี่
UP
คุณแม่เนื่อง
ศาลา 2
เจ้าภาพ
เวลา 20.30 น. บรรจุศพ























เมื่อล้มกลิ้งใครหนอวิ่งเข้ามาช่วย
และปลอบด้วยนิทานกล่อมขวัญให้
ทั้งจูบที่เจ็บชะมัดปัดเป่าไป
ผู้นั้นไซร้ที่แท้แม่ฉันเอง

คำไว้อาลัย

คุณแม่ของลูก

วันเกิดของคุณแม่ทุกปี หลังจากทำบุญแล้ว ลูก ๆ จะพาคุณแม่ไปทานข้าวนอกบ้านบ้าง หรือทำอะไรทานกันที่บ้านบ้าง แล้วแต่โอกาส ปีนี้คุณแม่อายุครบ ๘๓ ปี ในวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ ลูก ๆ พาคุณแม่ไปทำบุญถวายสังฆทานที่วัดราชนัดดา ในวันเสาร์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๓๔ ก่อนวันเกิดหลายวัน เนื่องจากว่าวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ เล็กจะต้องไปราชการที่เชียงใหม่ วันนั้นเป็นวันเสาร์ จากวัดราชนัดดา ลูก ๆ พาคุณแม่ไปทานข้าวที่เรือนแพ คุณแม่ดูไม่ค่อยสบาย แต่ยังเดินได้ ไม่ต้องนั่งรถเข็น ลูก ๆ คะยั้นคะยอให้คุณแม่ทานอาหารอร่อย ๆ ให้ได้มาก ๆ คุณแม่พยายามทานเอาใจลูก แต่คุณแม่ก็ดูไม่สบายเลย ลูกจึงพาคุณแม่ไปเช็คร่างกายที่โรงพยาบาล อาการที่บอกล่วงหน้าอยู่ก่อนแล้วไม่กี่วันก็คือ คุณแม่มีอาการท้องอืด เสียดท้อง แน่นท้อง เบื่ออาหาร ทานอาหารไม่ค่อยได้ อาการไม่รุนแรง เหมือนเช่นอาการปกติของผู้สูงอายุทั่ว ๆ ไป ลูก ๆ พาคุณแม่ไปที่โรงพยาบาลพญาไท ๑ บ่ายมากแล้ว เสาร์วันนั้น คุณแม่ได้เป็นคนไข้ของคุณหมอวรวิทย์ พัชรเกษสกุล จากฟังอาการเบื้องแรก คุณหมอบอกว่าอาจจะเป็นถุงน้ำดีอักเสบ แต่จากการได้ตรวจสอบอาการตามลำดับ ด้วยการตรวจอุลตร้าซาวด์ คอมพิวเตอร์ และในที่สุดเอกซเรย์โดยสวนแป้ง ก็ได้พบสาเหตุว่า คุณแม่เป็นมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ มีก้อนเนื้อก้อนโตซึ่งเกือบจะทำให้ลำไส้อุดตัน คุณหมอวรวิทย์ได้ส่งต่อให้คุณหมอศุภศิลป์ กัลยานุกูล ศัลย์แพทย์พิจารณา คุณหมอศุภศิลป์นำฟิล์มเอกซเรย์มาให้คุณแม่ดู บอกว่าคุณแม่มีเนื้องอกที่ลำไส้ใหญ่ จำเป็นจะต้องผ่าตัด (คุณหมอศุภศิลป์ไม่ได้บอกอะไรมากไปกว่านั้น) คุณแม่ผู้มีจิตใจเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวอยู่เป็นประจำนิสัยได้ตกลงให้ผ่าตัด ถามว่าหมอจะผ่าตัดให้เมื่อไร จำได้ว่า คุณหมอศุภศิลป์โดดเข้ากอดคุณแม่ ชมว่าคุณยายใจสู้ แล้วก็นัดผ่าตัดทันที ในวันอังคารที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๓๔ เมื่อออกจากห้องผ่าตัด คุณแม่ดูอาการดี คุณหมอศุภศิลป์ชมว่า คุณแม่มีความเด็ดเดี่ยวมาก หันมาชี้

ลูก ๆ ว่า คงจะสู้ไม่ได้ คุณแม่อยู่ห้อง I.C.U. ๑ คืน อาการทั่วไปดูดี คุณหมอให้ย้ายมาอยู่ห้องผู้ป่วยพิเศษได้ ลูก ๆ ดีใจ เราไม่ได้บอกให้คุณแม่ทราบว่า คุณแม่เป็นมะเร็ง ซึ่งขณะที่ตรวจพบได้กระจายลุกลามไปที่ตับ นับเป็นขั้นสุดท้ายแล้ว

คุณแม่เป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งมาก มีความอดทนเป็นเลิศ แต่ด้วยความรุนแรงของโรค และอายุมากแล้ว คุณแม่กลับทรุดลง เนื่องจากมีโรคแทรก น้ำท่วมปอด คุณหมอช่วยไว้ได้ทัน และนำกลับห้อง I.C.U. อีก จากนั้นคุณแม่ก็ทรุดลง ลูก ๆ เฝ้าคอยคุณแม่อยู่ที่หน้าห้อง I.C.U. ทุกวินาที ชั่วโมงต่อชั่วโมง เราจำได้ งานการเป็นอันไม่มีกะใจจะทำ ลูกทุกคนลางานมารออยู่หน้าห้อง I.C.U. เฝ้ากันนาทีต่อนาที่ ชั่วโมงต่อชั่วโมง ๔ วันต่อมา คุณแม่ดูอาการดีขึ้น ได้ออกจากห้อง I.C.U. มาพักห้องผู้ป่วยพิเศษ วันนั้นตรงกับวันเกิดของคุณแม่ วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ เราได้ฉลองวันเกิดคุณแม่ในห้องผู้ป่วยพิเศษ ห้อง ๓๒๓ พวกเราทานข้าวอร่อยกันมาก หลังจากที่กลืนอะไรไม่ลงมาหลายวัน ลูก ๆ และหลาน ๆ พร้อมหน้า คุณแม่ดูแจ่มใส และได้ให้นำขนมเค้กวันเกิด ไปเลี้ยงน้อง ๆ พยาบาลที่ชั้น ๓ ด้วย หลายคนเยี่ยมหน้ามาอวยพร "สุขสันต์วันเกิดคุณยาย"

๒ อาทิตย์ต่อมาคุณหมอศุภศิลป์ตัดไหมให้ แผลผ่าตัดสวยมาก คุณหมอเก่งจริง ๆ ตั้งแต่ผ่าตัดคุณแม่ไม่มีไข้แม้แต่วันเดียว คุณหมอวรชัย รัตนธราธร เริ่มให้ยาฆ่าเชื้อมะเร็งชุดแรก เนื่องจากคุณแม่อายุมากแล้ว ประกอบกับมะเร็งได้กระจายไปที่ตับหมดแล้ว เมื่อได้รับยาคุณแม่ก็ทรุดทันที ทานอาหารไม่ได้เลย มิไยที่ลูก ๆ จะสรรหาอาหารนานาชนิดมาให้ คุณแม่ก็ทานได้เพียงเล็กน้อย และมีอาการทรุดลงเรื่อย ๆ พวกเราสูญเสียคุณพ่อไปเมื่อต้นปี จึงหวังที่จะทะนุถนอมคุณแม่ให้อยู่กับเราให้นานที่สุด แต่แล้วในปลายปีเดียวกัน คุณแม่กำลังจะจากไปอีกคน มันเป็นภาวะที่พวกเราสุดจะทนทานได้ พวกเราใช้เวลาที่เหลือเพียงเล็กน้อยให้มีค่ามากที่สุด ตลอดเวลา ๔๙ วัน ลูก ๆ เกาะติดอยู่ที่โรงพยาบาล ไม่ได้ลืมตาอ้าปากพูดจากับใครทั้งสิ้น คำถามผุดขึ้นในใจลูกทุกคนว่า ทำไม ทำไม ตลอด

เวลา เป็นช่วงเวลา ๔๙ วันที่เราสุดแสนจะอาดูร คุณแม่เป็นคุณแม่ที่เยี่ยมยอดประเสริฐสุดของลูก คุณแม่เยี่ยมในทุก ๆ ทาง เป็นเลิศในการตัดสินใจ คุณแม่จะมีวิจารณญาณที่ดีในการตัดสินเหตุการณ์ที่วิกฤติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทุกครั้ง เป็นยอดในด้านการประหยัด มัธยัสถ์ คุณแม่เข้มแข็ง อดทน แข็งแกร่ง เป็นห่วงทุกข์ สุข ของลูกหลานทุกคน ประกอบแต่คุณงามความดีมาตลอด เป็นที่พึ่งของลูกทุกเมื่อ เป็นห่วงเป็นใยลูกด้วยความรักและความเมตตา เสียสละเพื่อลูก ก่อร่างสร้างตัวให้ลูกทุกคน จนสุดจะพรรณนาได้ คุณแม่เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอย่างยอดเยี่ยม เด็ดเดี่ยวเฉียบขาด มีคุณงามความดี มีบุญบารมีมากหลาย ประทับอยู่ในใจลูกมิรู้วาย ดวงใจลูกนั้นสุดแสนจะอาดูรเกินกว่าจะหาคำใด ๆ มากล่าวได้ พวกเราลูก ๆ ทุกคนพูดกันว่า เราคงเขียนคำไว้อาลัยคุณแม่ไม่ได้เลย เพราะความในใจของเรานั้นมันลึกซึ้งสุดจะพรรณนา มีคำเดียวที่จะกล่าวได้คือ ลูกสุดแสนจะอาดูร เป็นการสูญเสีย ความรัก ผู้ที่มีค่าครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของพวกเราทุกคน น้ำตาของลูกนองท่วมท้นอยู่เต็มอก พร้อมที่จะล้นปรี่ออกมาได้ทุกขณะ...

ขอให้คุณงามความดี และกุศล ทาน บารมี ที่คุณแม่ได้บำเพ็ญเพียรสร้างสมมาตลอดชีวิต จงเป็นพลวปัจจัยอำนวยผลให้คุณแม่ไปสู่สุคติยังสัมปรายภพโน้นด้วยเทอญ.

กราบแทบเท้าคุณแม่ชั่วนิรันดร

จากลูก ๆ

แขนของย่า แม้จะเหี่ยว เรียวลีบนัก
ก็ฟูมฟัก ชอบชิด สนิทเหลือ
อกของยาย แม้จะแฟบ เสียงแหบเครือ
แต่หลานก็ อบอุ่นเหลือ เมื่อแนบนอน

จากหลานย่า–หลานยาย

โอ้แม่แก้ว
ไร้แม่แล้วโลกร้างอ้างว้างไหว
เหมือนความชื่นถูกกระชากไปจากใจ
ลึกลึกในอุ้งอุราเหว่ว้านัก
เสียงแม่เรียก ตื่นเถิดนะลูกจ๋า
มาดูฟ้าเจิดแสงแจรงจำหลัก
ลิขิตความดีงามและความรัก
ให้ประจักษ์แจ้งในใจมนุษย์
คำแม่ยังฝังซึ้งถึงห้วงลึก
แห่งความนึกคะนึงในไม่สิ้นสุด
อย่าสิ้นหวังรั้งรอระย่อทรุด
อย่ายั้งหยุดเพียงไม่แลเห็นแม่แล้ว
ดั้นด้นไปในมรรคาอย่างกล้าหาญ
ที่ยังมีดอกไม้บานตระการแก้ว
พิรุณสดหยดหยาดสะอาดแพรว
ยังวาวแววน้ำใจที่ไยดี
ทุกก้าวเดินเทินใจให้สูงไว้
ตามองไปเบื้องหน้าอย่าหน่ายหนี
ในหน้าที่นานาประดามี
หว่านไมตรีเมตตาบนนาใจ
แม้เส้นทางย่างเดินระเหินระหก
ประคองครกขึ้นเขายังก้าวไหว
แม้ล้มลุกคลุกเข่ไม่เป็นไร
แม่กอดใจลูกไว้...ไม่เจ็บเลย

แม่

พระดุษฎี เมธงฺกุโร

"แม่" เป็นคำแรกและเป็นคำที่ไพเราะที่สุดที่มนุษย์รู้จักคำว่า "แม่" มีความหมายหลายอย่างแฝงอยู่ด้วย ดั้งแต่ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ ความไว้วางใจ ความเชื่อถือ ความศรัทธา ความปรารถนาดี ไมตรีจิต ความสุจริต และความเสียสละ อย่างไม่เห็นแก่ความสุขสบายของตัว แม่เป็นบุคคลที่สำคัญและมีคุณค่าหาได้ยากที่สุดในโลก และในชีวิตของเราทุกคน แม้แม่แต่ละคนจะมีนิสัยและลักษณะส่วนตนแตกต่างกันไป แต่ความเป็นแม่ในดวงใจนั้นเป็นสากลเหมือนกันหมด ไม่ว่าโลกนี้หรือโลกไหน ๆ

แม่คือคนที่รักเราอย่างแท้จริง

"แม่" เป็นหญิงคนเดียวที่รักเราอย่างแท้จริงไม่เสื่อมคลาย ไม่ว่าเราจะดีหรือร้าย สุขหรือทุกข์ ใจของแม่ก็มาอยู่เคียงข้างเราเสมอ ในยามที่เราท้อแท้ เหนื่อยหน่ายและเศร้า แม่ก็เป็นกำลังใจและเต็มใจช่วยเหลือเราอย่างสุดกำลังความสามารถ ในยามที่เรามีความสำเร็จและความก้าวหน้า แม่ก็จะพลอยยินดีมีความสุขกับเราอย่างแท้จริง ไม่เคยคิดริษยาปรารถนาร้ายกับเราเลย ถ้าเราเข้าใจถึงความรักและคุณงามความดีของแม่ที่ท่านมีพระคุณต่อเรามากเพียงใด เราก็จะมีกำลังใจมุ่งมั่นที่จะทำความดี แล้วชีวิตเราจะไม่มีวันตกต่ำ ตรงกันข้ามจะเจริญยั่งยืน ด้วยอำนาจความกตัญญูกตเวที อันเป็นเครื่องหมายบ่งบอกความดีอย่างแท้จริง

แม่คือเจ้าชีวิตของลูก

"แม่" ได้ชื่อว่า ชนนี เพราะเป็นผู้ที่ให้ชีวิตแก่เรา ได้ชื่อว่า มาดา หรือ มารดา เพราะปกปักรักษาถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูเรามา เป็นบุพพาจารย์ คือครูคนแรกที่แสดงโลกนี้ให้กับเรา สอนเราในสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้เราสามารถมีชีวิตอยู่รอดปลอดภัยได้ด้วยตัวของเราเอง ท่านอบรม

เลี้ยงดูและช่วยให้เราเติบโตและพึ่งตัวเองได้ แม่เป็นบุคคลสำคัญที่สุด ให้ทั้งชีวิต ร่างกาย จิตใจ ตลอดทั้งอาหารกาย อาหารใจ ถ้าปราศจากแม่ เราไม่มีทางจะได้รู้จักโลกนี้เลย จึงควรเรียกได้ว่า แม่เป็นเจ้าชีวิตของเราโดยแท้

แม่คือพระอรหันต์ของลูก

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบคุณความดีและสถานะของแม่ไว้หลายอย่าง อย่างหนึ่งคือ ท่านเป็นบุคคลควรบูชา พูดภาษาชาวบ้านคือ แม่นี้เป็นพระอรหันต์ของลูก พระอรหันต์คือผู้ที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว มีจิตบริสุทธิ์ ทำไมจึงยกย่องแม่เสมือนพระอรหันต์ เพราะแม่ไม่เห็นแก่ตัว ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ทำได้โดยยากแก่ลูก ด้วยความรักและเสียสละ โดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่เหมือนคนอื่นทั่ว ๆไป ดังนั้น ท่านจึงยกย่องแม่เป็นพระอรหันต์สำหรับลูกแต่ละคน ใครที่ยังมีแม่อยู่ให้รู้เถิดว่า เราโชคดีที่ยังมีโอกาสได้ปรนนิบัติรับใช้พระอรหันต์ในบ้านของเราเอง พระอื่นเราไม่รู้ว่าท่านเป็นพระอรหันต์จริงแท้หรือไม่ แต่แม่ของเราคือพระอรหันต์ประจำตัวลูกทุกคน

ในทางพระพุทธศาสนา การกระทำที่ถือว่าเป็นบาปร้ายแรงที่สุด เรียกว่า อนันตริยกรรม ได้แก่ การฆ่าแม่ (มาตุฆาต) ฆ่าพ่อ (ปิตุฆาต) ฆ่าพระอรหันต์ (อรหันตฆาต) ทำร้ายพระพุทธเจ้าให้บาดเจ็บถึงกับห้อพระโลหิต (โลหิตุปบาท) และทำคณะสงฆ์ให้แตกกัน (สังฆเภท) ใครทำกรรม ๕ ประการนี้แล้ว บาปหนักมาก ให้ผลทันที ถึงกับห้ามมรรค ผลนิพพาน ชีวิตจะไม่มีความเจริญก้าวหน้าเลย จะเห็นได้ว่าท่านยกสถานะความสำคัญของแม่ไว้เหมือนกับพระอรหันต์ เพราะแม่มีคุณธรรมความดีมีความบริสุทธิ์และความสำคัญต่อลูกถึงเพียงนั้น

บางคนแสดงตนว่าเป็นคนมีธรรมะ สนใจธรรมะ บูรณะวัดวาอาราม ทำบุญกับพระสงฆ์มากมาย แต่ไม่สนใจแม่และพ่อของตนเอง อย่างนี้ก็เรียกว่า มองข้ามของดีของแท้ที่อยู่ใกล้ตัว และอาจจะต้องเสียใจภายหลัง ดังนั้น ท่านจึงเตือนว่า แม่และพ่อนั้นคือพระอรหันต์ในบ้านที่เราควรเอาใจใส่อุปัฏฐากอุปถัมภ์รับใช้ อย่าได้ทอดทิ้งพระประจำตัวของเรา

แม่คือพระพรหมของลูก

บางครั้งท่านก็เรียกว่าเป็นพระพรหมของลูก เพราะท่านเป็นผู้สร้างและผู้ให้โดยตลอด ชีวิตคือร่างกายและจิตใจของเราก็ได้มาจากท่าน ท่านจึงเปรียบเสมือนพระพรหม ซึ่งเป็นเทพผู้สร้างอันสูงสุด มีความเกื้อกูลกรุณา และปรารถนาดีกับลูกเสมอ แม่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นพรหมวิหารธรรม แม่ทุกคนมีความหวังดีต่อลูก อยากให้ลูกเป็นสุข ตั้งแต่ก่อนเกิดมาก็ปรารถนาให้ลูกเกิดมาดี มีสุขภาพสมบูรณ์ เฉลียวฉลาด อย่าได้พิกลพิการ เจ็บป่วย หรือขี้ริ้วขี้เหร่เลย แม่มีความปรารถนาดีและมีไมตรีจิตให้เรามากที่สุด พระพุทธองค์จึงทรงยกย่องว่า "มารดาเป็นมิตรในเรือนตน" และยังทรงแนะนำอีกว่า มารดามีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อบุตรน้อยเพียงคนเดียวที่เกิดในครรภ์ของตนมากขนาดไหน ให้เราทั้งหลายมีใจปรารถนาดีและรักคนอื่นอย่างนั้นเหมือนกัน แสดงให้เห็นว่าท่านตระหนักถึงความรักความเมตตาอย่างแท้จริง และมากมายที่แม่มีต่อลูก และยกย่องว่าแม่เป็นพรหมของลูก เพราะเปี่ยมไปด้วยความเมตตา

เมื่อลูกเจ็บป่วยมีทุกข์ แม่ก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ เฝ้ารักษาพยาบาลสงสารลูก อยากให้ลูกพ้นทุกข์ จิตใจที่อยากให้ลูกพ้นทุกข์นี้แม่มีมากที่สุด เป็นคุณธรรมเรียกว่า กรุณา เป็นพรหมวิหารอีกประการหนึ่ง

เมื่อลูกประสบความสำเร็จ เช่น จบการศึกษา ได้รับปริญญา ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ แม่จะมีความยินดีปรีดาปราโมทย์เหลือประมาณ จนกล่าวว่ามีความสุขมากที่สุดในชีวิตก็คงถูก ที่เห็นลูกเป็นสุข มุทิตา คือความพลอยยินดีในความสำเร็จของลูกนี้ แม่มีมากกว่าทุกคน ไม่เคยมีแม่คนไหนไม่อยากให้ลูกได้ดีเลย

และเมื่อลูกสามารถจะช่วยตัวเองได้ เช่นว่าลูกเรียนจบ ลูกทำงาน มีครอบครัวแล้ว แม่ก็ต้องรู้จักวางเฉย คอยดูอยู่ห่าง ๆ ไม่เข้ามาก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตของลูก นี้เรียกว่า อุเบกขา ซึ่งต้องอาศัยความมีปัญญาและวางใจเป็นกลางอย่างถูกต้องเที่ยงธรรม นับเป็นพรหมวิหารข้อสุดท้าย

ท่านจึงยกย่องว่าแม่เป็นพระพรหมของลูก ซึ่งมีคุณค่าและหาได้ยาก เราอาจจะมีเพื่อนฝูงมากมาย แต่คนที่จะห่วงใยผูกพันกับเราตลอดชีวิตอย่างนี้คงไม่มี และเราก็มีแม่ได้คนเดียวเท่านั้นเอง ฉะนั้น ถ้าใครยังมีแม่อยู่ให้รู้ตัวว่าโชคดี และให้ตระหนักถึงความสำคัญของแม่ให้มาก ๆ

แม่คือเทวดารักษาลูก

บางครั้งท่านก็เรียกแม่ว่าเป็นเทวดาของลูก เทวดาคือผู้คุ้มครองให้อยู่เย็นเป็นสุข แม่นอกจากเฝ้าทะนุถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูเราชนิดริ้นไม่ให้ไต่ ไรไม่ให้ตอมแล้ว แม่ยังสอนให้เรามีเทวธรรม ๒ ประการ เทวธรรม คือธรรมะของเทวดา ได้แก่ หิริ คือความละอายต่อบาป และโอตตัปปะ คือความเกรงกลัวบาป ใครที่มีความละอายใจและมีความเกรงกลัวบาปกรรม ความชั่วทั้งหลาย ก็จะไม่ทำผิด ด้วยเหตุนี้จึงไม่ตกไปในความเสื่อมและความทุกข์ความเดือดร้อน ถ้าเราคิดถึงแม่ รักแม่ เราก็จะไม่ทำความผิดความชั่ว แม่ก็จะคอยกระซิบเตือนเราในจิตในใจอยู่เสมอ แม่จึงเป็นเทวดาที่คุ้มครองเราให้มีความสุข มีความปลอดภัย ท่านจึงยกย่องว่าแม่เป็นเทวดาของลูก

แม่คือครูคนแรกของลูก

นอกจากนั้นท่านยังยกย่องแม่เป็นบุพพาจารย์ คือครูคนแรกของลูก ลองคิดดูว่าจริงหรือไม่ แม่เป็นครูสอนอะไรบ้าง ตั้งแต่เราเกิดมาแม่ก็เป็นครูสอนสุขศึกษา สอนให้เรารู้จักกินและดื่ม ให้เรารู้จักถ่าย รู้จักอาบน้ำชำระร่างกาย ให้เรารู้จักรักษาอนามัย เป็นครูสอนพลศึกษา สอนให้รู้จักนั่ง ยืน เดิน นอน อย่างถูกต้อง เป็นครูสอนภาษา ให้รู้จักพูดจา เป็นครูสอนศีลธรรมจรรยา ให้รู้จักมารยาทและขนบประเพณีอันดีงาม เป็นครูสอนภูมิศาสตร์ สอนให้เรารู้จักสถานที่หนแห่งต่าง ๆ เป็นครูสอนประวัติศาสตร์ บอกให้เรารู้จักความเป็นมาของเรื่องราวต่าง ๆ แม่เป็นครูสอนศิลปะ หัดให้เราทำนั่นทำนี่ เป็นครูแนะแนว เป็นที่ปรึกษาให้เราทุกเรื่อง เรามีปัญหาอะไรแม่ก็จะเกี่ยวข้อง ต้องเป็นธุระคอยช่วยเหลือเรา

ตลอดเวลา แม่เป็นครูสอนคณิตศาสตร์ สอนให้เรารู้จักนับนิ้ว รู้จักคิดเลข ครูคนแรกที่สอนเราอย่างเอาใจใส่ที่สุดก็คือแม่ของเรานี่เอง

แม่เป็นได้ทุกสิ่งทุกอย่างสำหรับลูก

อันที่จริงแล้ว แม่ก็ยังเป็นได้อีกหลายอย่าง เป็นนักร้องคอยเห่กล่อมเรา เสียงของแม่จะไพเราะหรือไม่เพียงใด ใครจะว่าอย่างไรเราไม่รู้ แต่เรารู้ว่าเสียงของแม่นั้นให้ความอบอุ่น นุ่มนวล และอ่อนโยนต่อลูกเหลือเกิน อยากให้ลูกหลับไปด้วยความสุข

นอกจากนั้นแม่ยังเป็นพี่เลี้ยงประจำตัว เราต้องการอะไร แม่ช่วยเหลือเราทุกอย่าง และแม่ยังเป็นเหมือนกับธนาคาร และดีกว่าธนาคารทั้งหมดในโลกนี้ เพราะเราต้องการเบิกเมื่อใดก็เบิกได้ แล้วไม่ต้องฝาก แม่มีแต่ให้กับให้อย่างเดียว ไม่มีรับ ดูแล้วแม่นี้ช่างเหมือนกับเป็นลูกหนี้เรามาหรืออย่างไร เรามีแต่ทวงเอา ๆ อย่างเดียว ลูกที่ไม่มีหัวคิดก็นึกอย่างนั้น แต่ถ้าเราคิดสักนิดหนึ่ง เราจะรู้สึกว่า ที่จริงเราเป็นหนี้แม่ตลอดเวลาตลอดชีวิตเลย แล้วเราจะมีทางใช้คืนหรือ เพราะว่าเราเบิกมามากเหลือเกิน ทุกอย่างแม่ทำให้เหมือนกับแม่เป็นลูกหนี้ของเรา แต่ว่าที่แท้จริงแล้ว แม่เป็นเจ้าหนี้ เป็นเจ้าชีวิต เป็นเจ้าพระคุณของเราอย่างแท้จริง เพราะให้เราได้ทุกสิ่งทุกอย่าง.

วิปัสสนา กรรมฐาน งานดูจิต
เหมือนมีมิตร คอยเตือน เพื่อนคอยสอน
กำหนดรู้ ยิ่งรู้ ทางจิตจร
จะยืนเดิน นั่งนอน สำรวมตน
ระวังตัว กลัวภัย อันใหญ่หลวง
ภพทั้งปวง ข้องอยู่ ทุกแห่งหน
รู้รับทุกข์ รับโทษ รู้อดทน
รู้ดิ้นรน เพื่อรอด จากอวิชชา
หวังสิ่งใด ก็จะได้ ดังใจหวัง
กุศลจิต มีพลัง เสกสรรหา
สมาธิ ตั้งมั่น เกิดปัญญา
ได้วิชา ทำลายทุกข์ สุขอนันต์.

คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น ความจริงก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงเน้นว่า หนทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศก ปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน

ในโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งมีคำสอนอยู่ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ นั้น เมื่อย่อลงมาแล้วก็เหลือ ๓ คือ

๑. สพฺพปาปสฺส อกรณํ การไม่ทำบาปทั้งปวง
๒. กุสลสฺสูปสมฺปทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม
๓. สจิตฺตปริโยทปนํ การชำระจิตให้ผ่องใส

การชำระจิตให้ขาวรอบและผ่องใสนั้น ต้องอาศัยการทำสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน กรรม แปลว่า การกระทำ ฐาน แปลว่า ที่ตั้ง รวมกันแล้วก็คือ ฐานที่ตั้งแห่งการกระทำ ส่วนคำว่า สมถะ แปลว่า อุบายทำให้ใจสงบ วิปัสสนา แปลว่า อุบายทำให้เกิดปัญญา เมื่อรวมความทั้งหมดแล้ว สมถวิปัสสนากรรมฐาน ก็แปลว่า ฐานที่ตั้งแห่งการกระทำอันเป็นอุบายให้ใจสงบและเกิดปัญญา ซึ่งหมายถึงปัญญาที่ลึกซึ้ง สุขุม คัมภีรภาพ คือปัญญาที่รู้แจ้งในสัจธรรม ซึ่งตัวผู้ปฏิบัติจะเกิดรู้ขึ้นมาเอง โดยใจตนสอนใจตนเอง เรียกปัญญาแบบนี้ว่า ภาวนามยปัญญา จึงอาจเรียกวิธีนี้ว่าการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เพื่อให้เหมาะสมกับกาลสมัย อันเป็นการปฏิบัติสมถวิปัสสนาควบคู่กันไป สมถะ คือการทำสมาธิ อันเป็นบาทของวิปัสสนาซึ่งทิ้งกันไม่ได้ เพราะเป็นส่วนที่ช่วยให้เกิดปัญญา

งานนี้ปฏิบัติได้โดยไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา และปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย (ตั้งแต่อายุ ๗ ปีขึ้นไป) ไม่เลือกวิทยฐานะและพื้นความรู้ ผู้ใดก็ได้ถ้ามีจิตศรัทธามาปฏิบัติแล้ว ย่อมได้รับผลอย่างเดียวกัน สามารถทำลาย

ความเห็นผิด ห้ามใจไม่ให้ทำความชั่ว และที่สุดก็จะพบความจริงในสัจธรรม ละกิเลสอันเกิดจากความเห็นผิดเสียได้ จิตก็จะเข้าสู่ความบริสุทธิ์แห่งมรรค ผล นิพพาน ผู้ที่มีจิตภาพเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพใดก็สามารถบรรลุธรรมทางพระพุทธศาสนาได้อย่างเดียวกัน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่มากมาย แต่ที่สำคัญ ๆได้แก่

๑. ทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
๒. ดับความเศร้าโศก ปริเวทนาการต่าง ๆ
๓. ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
๔. เพื่อบรรลุมรรค
๕. เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ได้ผลนั้น ควรมีเวลามาเข้ารับการอบรมการปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ๗ วัน เพื่อที่จะให้ได้รับคำแนะนำแก้ไข หรือเพิ่มเติมสิ่งที่ยังบกพร่องอยู่ การที่ได้ปฏิบัติเอง ได้เห็นวิธีการเอง จะได้รับความเข้าใจดี และปฏิบัติได้ถูกต้องดีกว่าที่จะอ่านจากหนังสือ เพราะหนังสือนั้นไม่สามารถจะเขียนหรือบรรยายการกระทำได้ละเอียดทุกแง่ทุกมุม ฉะนั้น การเขียนแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นไว้นี้ ก็ขอให้ถือเสมือนหนึ่งว่า เป็นการให้แนวทางไว้เพียงย่อ ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติพอใช้เป็นแนวทางทบทวนเท่านั้น

มีองค์ภาวนาที่บางท่านอาจจะเห็นเป็นของแปลกที่ไม่เคยเห็นหรือได้ยินมาก่อน หรืออาจเห็นเป็นสิ่งที่น่าหัวเราะ คือคำว่า "หนอ" ซึ่งในการปฏิบัตินี้ องค์ภาวนาต่าง ๆ จะลงท้ายด้วยคำว่า "หนอ" ทั้งนั้น เช่น ย่างหนอ เหยียบหนอ กลับหนอ ผู้ที่สนใจในคำนี้ และอยากจะทราบรายละเอียดของคำว่า "หนอ" ให้หาอ่านได้จากหนังสือ "หลวงพ่อหนอ" รจนาโดยท่านเจ้าคุณเทพสิทธิมุนี (พระธรรมธีรราชมหามุนี) ซึ่งพิมพ์แจกเป็นธรรมทานในงานทำบุญวันเกิด เมื่อวันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๒๗

และจากหนังสือวิปัสสนาทีปนีฏีกา รจนาโดยท่านพระอาจารย์อาภัสสรเถระ วิเวกอาศรม จ.ชลบุรี เนื่องในวันทำบุญครบรอบอายุ ๘๐ พรรษา ของท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ เมื่อวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๖ ซึ่งสรุปได้ว่า คำว่า "หนอ" เป็นภาษาไทยที่แปลมาจากคำในภาษาบาลีว่า "วต" วะ ย่อมาจาก วฏฺฏสํสารํ แปลว่า วัฏสงสาร ตะ ย่อมาจาก ตาเรติ แปลว่า ข้าม-ให้ข้าม "วฏฺฏสํสารํ ตาเรตีติ วโต (ธมฺโม)" แปลเอาใจความได้ว่า "ธรรมอันยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏสงสาร" ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และได้ยินกันอยู่บ่อย ๆ ก็เช่น อนิจฺจา วต สงฺขารา แปลว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

ประโยชน์ของคำว่า "หนอ" ที่ต่อท้ายองค์ภาวนานั้น มีอยู่หลายประการ ได้แก่

๑. ทำให้เกิดความสังเวชได้ง่าย

๒. ทำให้สมาธิเกิดเร็ว

๓. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิให้แก่กล้าได้ง่าย เพราะยืดเวลาขณิกสมาธิให้นานยาวออกไปได้อีกเท่าตัว

๔. ทำให้ได้ปัจจุบันเร็ว

๕. สติกำหนดรูปนามได้ชัด

๖. คั่นรูปนามให้ขาดระยะ

๗. ทำให้แยกรูปกับนามออกเป็นคนละอันได้ง่าย

๘. ทำให้พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งดี

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้อธิบายไว้ว่า หากจะไม่ใช้คำว่า "หนอ" ต่อท้ายองค์ภาวนาก็ได้ แต่ไม่ดี เพราะเหตุว่าระยะสั้นเกินไป สมาธิมีกำลังอ่อน รูปนามไม่ปรากฏชัด ได้ผลช้า แต่ข้อนี้ไม่สำคัญมากนัก สำคัญอยู่ที่ผลของการปฏิบัติ ถ้าเอาคำว่า "หนอ" ไปต่อท้ายองค์ภาวนาแล้วได้สมาธิดี เกิดผลดี ก็ควรทำ แต่ถ้าไม่เอา "หนอ" ไปต่อท้ายองค์ภาวนา แต่ได้สมาธิดี เกิดผลดี ก็ได้ทั้งนั้น ถูกทั้งนั้น ถ้าใครสงสัยก็ควรรีบลงมือพิสูจน์ ด้วยการปฏิบัติเองทันที

ในการปฏิบัติ คำว่า “หนอ” จะใช้เมื่อกิริยาหรืออาการนั้นสิ้นสุดลงแล้ว เช่น “ย่างหนอ” ก็ให้กำหนดหรือฝึกในใจเองว่า เมื่อสิ้นสุดกิริยาของการย่างหรือการเดินแล้ว จึงลงท้ายว่า “หนอ” ในการทำสติให้ทันปัจจุบัน เช่น การวิ่ง ซึ่งไม่อาจกำหนดคำว่า “หนอ” ได้ทัน ก็ไม่ต้องใส่คำว่า “หนอ” ลงท้ายก็ได้

คำว่า “กำหนด” หมายถึง การนึกในใจ การพูดในใจให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่และกำลังรู้อยู่ เรียกว่ากำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันในงานของกายและของจิต

หลักสำคัญในการปฏิบัตินั้น มีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ การตั้งใจทำจริง ๆ

๒. สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

การปฏิบัติถึงวิปัสสนาจะได้ผลหรือไม่ได้ผล จะผิดหรือจะถูก อยู่ที่องค์ธรรมทั้ง ๓ นี้เป็นสำคัญ ถ้ากำหนดได้ถูกต้อง คือพร้อมด้วยองค์ธรรมทั้ง ๓ นี้ จึงจะทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และละโลภะ ละโทสะ ละโมหะ ลงเสียได้ เช่น ในการเดินจงกรม กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” เวลาเดินก็พร้อมทั้งองค์ธรรม ๓ คือ อาตาปี มีความตั้งใจทำจริง ๆ สติมา มีสติ คือนึกจับอยู่ที่เท้า สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือรู้ทุก ๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนไป

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. การเดินจงกรม หรือเดินสมาธิ

๒. การนั่งสมาธิ ต่อจากเดินจงกรมแล้ว ให้นั่งสมาธิต่อทันที

๓. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับที่ ๒ และการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นสุดท้าย ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปโดยสังเขปดังนี้

การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถ

การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถ หรือการทำสติการกำหนดปัจจุบัน การกำหนดอิริยาบถทุกขณะ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการเดินจงกรมนั้น สำคัญเป็นอันดับที่ ๒ และการนั่งสมาธิสำคัญเป็นสุดท้าย ในอันที่จะทำให้เกิดปัญญา ซึ่งเมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกัน จิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พูดถูก ทำถูก ซึ่งเรียกว่าปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ

ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น ความสำคัญอยู่ที่สติหรือการระลึกได้ กล่าวคือ ต้องใช้สติตามพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ จะเห็นได้ว่า สติเป็นสิ่งที่ต้องการในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ สติจะต้องตามกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอิริยาบถใหญ่ อันได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน หรืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหลียวซ้ายแลขวา การรับประทาน การดื่ม การหยิบจับ การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ฯ ล ฯ สติก็จะต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา การกำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่นั้นมีสิ่งที่ใช้กำหนดเป็นหลักอยู่แล้ว เช่น การเดิน สติก็กำหนดที่เท้า ส่วนการนั่ง สติก็กำหนดที่ท้อง ซึ่งก็มีรายละเอียดการกำหนดตามที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่สำหรับอิริยาบถย่อย ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดนี้ ยิ่งกำหนดได้ละเอียดมากเท่าใด ก็ยิ่งเป็นของดีมากขึ้นเท่านั้น ส่วนองค์ภาวนาที่จะกำหนดในแต่ละขณะว่าอย่างไรนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องยึดถือองค์ภาวนาแต่ละคำให้เป็นแบบเดียวกัน สำคัญอยู่ที่ว่า เมื่อรู้ว่าขณะนั้นกิริยาหรือ

อาการ หรืออิริยาบถเป็นอย่างไร ก็กำหนดไปอย่างนั้นตามความเป็นจริง ที่สำคัญคือต้องให้ทันปัจจุบัน หากไม่ทันก็ให้กำหนดว่า "เผลอหนอ" หรือ "ไม่ทันหนอ" เพื่อจะได้ระมัดระวังที่จะกำหนดให้ทัน หรือไม่ลืมกำหนดต่อไป และแม้แต่ขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิอยู่ก็ตาม สติก็ต้องตามกำหนดรู้ให้ทันสิ่งที่มากระทบทวารต่าง ๆ อยู่เสมอ เช่น เมื่อได้ยินเสียงดังขึ้น ก็กำหนดว่า "เสียงหนอ" หรือ "ยินหนอ" ก็ได้ หรือคำว่า "เงียบหนอ" จะใช้ว่า "เฉยหนอ" หรือ "หายหนอ" ก็ได้ สุดแต่สติพิจารณาขณะนั้นว่าเป็นอะไร ก็กำหนดไปตามนั้น การทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่มิได้กล่าวถึงในที่นี้ ก็ต้องกำหนดรู้ทุกอย่างด้วยเช่นกัน ในการฝึกปฏิบัติ ๗ วัน ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนและหลับไป ฯลฯ

การเดินจงกรม

การเดินจงกรมหรือเดินสมาธิ เป็นการเดินเป็นเส้นตรงกลับไปกลับมาในระยะประมาณ ๓-๔ เมตร ไม่เดินไกลมาก เพื่อจะให้ควบคุมสติได้ดี และไม่เพลิดเพลินในการเดินจนเกินไป ในขณะที่เดินจะต้องมีสติกำหนดอิริยาบถในแต่ละขณะให้ "ทันปัจจุบัน" อยู่ตลอดเวลา และต้องเดินอย่างช้า ๆ เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาธรรมขั้นละเอียดในภายหลัง คำว่า "ทันปัจจุบัน" หมายถึงว่า การกำหนดและกิริยาที่ทำนั้น ให้ทันกันพอดี หรือพร้อมกันพอดี

การเดินจงกรมมี ๗ ระยะ ในการฝึกปฏิบัติ ๗ วัน จะเพิ่มการเดินขึ้นทุกวัน คือ จะเดินระยะที่ ๑ ในวันแรก เพิ่มการเดินระยะที่ ๒ ในวันที่ ๒ เพิ่มการเดินระยะที่ ๓ ในวันที่ ๓ จนกระทั่งถึงเพิ่มการเดินระยะที่ ๗ ในวันสุดท้าย ตามลำดับ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติที่เข้าใจขั้นตอนของการเดินจงกรมระยะต่าง ๆ ดีแล้ว เมื่อเดินเองโดยลำพัง จะเลือกเดินระยะใดระยะหนึ่งก็ได้แล้วแต่จะชอบ

ขณะเดินจงกรม ถ้ามีอารมณ์มากระทบทวารทั้งหก ทวารใดทวารหนึ่ง เช่น เสียงกระทบหู ก็ให้กำหนดว่า "เสียงหนอ" หรือ "ยินหนอ"

หรือกลิ่นมากระทบจมูก ก็ให้กำหนดว่า "กลิ่นหนอ" เพียงครั้งเดียว โดยไม่ต้องตามพิจารณาว่าเสียงอะไร หรือกลิ่นอะไร มาจากไหน หรือหากเกิดเวทนา เกิดคิด เกิดธรรมะขึ้นมา ก็ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน เช่น เจ็บหนอ คันหนอ โดยกำหนดเพียงครั้งเดียว แล้วกลับมากำหนดตามขั้นตอนของการเดินจงกรมต่อไป

ในการฝึกปฏิบัติจะเดินจงกรมเป็นกลุ่มหรือเป็นหมู่คณะ จึงให้ออกเสียงพร้อมกันในการกำหนด เพื่อดูความถูกต้องและเพื่อความพร้อมเพรียง แต่ถ้าปฏิบัติเองโดยลำพัง ก็ให้กำหนดในใจแทนการออกเสียงและต้องกำหนดให้ยาว หรือลากเสียงให้ยาวไปพร้อมกับกิริยาที่ทำอย่างช้า ๆ จนกว่าจะสิ้นสุดกิริยานั้น ๆ (ขั้นตอนการเดินจงกรมโดยละเอียดจะหาอ่านได้จากหนังสือธรรมทานของ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย)

อานิสงส์ของการเดินจงกรม พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ว่า มีอานิสงส์ ๕ ประการ คือ

๑. เดินทางไกลได้ทน
๒. อดทนในการทำความเพียร
๓. มีสุขภาพดี
๔. ทำให้อาหารที่รับประทานแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้มาด้วยการเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน

ฉะนั้น จึงต้องเดินจงกรมทุกครั้งก่อนที่จะนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ

ลำดับขั้นตอนก่อนการนั่งสมาธิมีอธิบายโดยละเอียดในหนังสือธรรมทานของ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เมื่อนั่งหลับตาเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เหนือสะดือขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้ว แล้วหายใจเข้าออกตามปกติธรรมดา โดยเวลาหายใจเข้ารู้สึกว่าท้องโป่งออกหรือพองออก ก็กำหนดว่า "พองหนอ" ต้องกำหนดให้ทันกันพอดี เวลาหายใจออกท้องจะแฟบหรือยุบ ก็กำหนดว่า "ยุบหนอ" โดยกำหนดให้ทันพอดีเช่นกัน

ผู้ปฏิบัติใหม่ในวันแรก ๆ อาจจะไม่สามารถกำหนดคำว่า "หนอ" ลงไปท้ายคำว่า "พอง" หรือ "ยุบ" ได้ทัน ในเมื่อไม่ทันก็ให้กำหนดว่า "พอง" หรือ "ยุบ" เพียงคำเดียวไปก่อนตามอาการให้ทันกับจังหวะที่ท้องพองหรือท้องยุบ แล้วในวันต่อ ๆ ไปจึงค่อยเติมคำว่า "หนอ" ต่อลงไป เมื่อรู้สึกว่าเติมคำว่า "หนอ" แล้วตนเองกำหนดได้ทันปัจจุบัน ข้อสำคัญก็คือให้สติจับอยู่ที่อาการ พอง-ยุบของท้องเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก และอย่าเพ่งท้องหรือตะเบ็งท้อง คือให้อาการพอง-ยุบ เป็นไปตามธรรมชาติ

ใช้สติตามพิจารณาทวารอื่น ๆ พิจารณาเวทนา พิจารณาจิตและอารมณ์ โดยในวันแรก ๆ ของการนั่งสมาธิ ส่วนมากผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเมื่อยเหนื่อย คัน หรือเจ็บปวด โดยเฉพาะที่ตาตุ่มซ้ายหรือเท้าซ้ายที่ติดกับพื้น ซึ่งเมื่อถูกเท้าขวาทับไว้นาน ๆ ก็จะรู้สึกเจ็บหรือชา ให้ปล่อยสติจากพองยุบมาจับที่เจ็บหรือชา โดยกำหนดว่า "เจ็บหนอ" หรือ "ชาหนอ" ถ้ายังทนได้ก็กำหนด "อดทนหนอ" การกำหนดดังกล่าวนี้ให้กำหนดเพียงครั้งเดียว คือให้รู้ว่ามีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นก็เอาสติกลับมากำหนดที่ท้องพองยุบต่อไป

เมื่อความเจ็บปวดมากขึ้น จนอดทนต่อไปไม่ไหวแล้ว อยากจะเปลี่ยนท่านั่งหรือเปลี่ยนขาเป็นนั่งในท่าอื่น ก็ให้ปล่อยสติจากพองยุบมาพิจารณาที่เจ็บปวด โดยกำหนดว่า "ปวดหนอ" "ทนไม่ไหวหนอ" "อยากเปลี่ยนขาหนอ" แล้วจึงเปลี่ยน โดยกำหนดกิริยาการเปลี่ยนให้ทันปัจจุบันตามความเป็นจริง เมื่อเปลี่ยนเรียบร้อยแล้ว ได้บรรเทาทุกขเวทนา แล้วก็เอาสติมากำหนดที่ท้องพองยุบต่อไป

ในขณะที่นั่งสมาธิอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สมบัติครอบครัว กิจการงาน หรือคิดเรื่องต่าง ๆ ก็ให้เอาสติมาจับที่ใจ กำหนดว่า "คิดหนอ" หรืออาการความรู้สึกอื่น เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ ก็กำหนดว่า "ดีใจหนอ" "เสียใจหนอ" "โกรธหนอ" ตามความรู้สึกที่เป็นจริง แล้วกลับมากำหนดที่ท้องพองยุบต่อไป

สำหรับทวารอื่น ๆ ก็เช่นกัน กล่าวคือ ในขณะที่นั่งสมาธิถ้ามีกลิ่นมากระทบจมูก มีเสียงมากระทบหู ก็ให้เอาสติมากำหนดที่จมูกหรือหู แล้วกำหนดว่า "กลิ่นหนอ" หรือ "ยินหนอ" โดยกำหนดเพียงครั้งเดียว แล้วกลับมากำหนดที่ท้องพองยุบต่อไปเช่นเดิม ไม่ใช้จิตไปปรุงแต่งกลิ่นหรือเสียงนั้น ว่าเป็นกลิ่นอะไร หอมหรือเหม็นอย่างไร หรือเสียงอะไรมาจากไหน เป็นต้น

ในการฝึกปฏิบัติวันแรก ๆ นั้น ผู้ปฏิบัติอาจจะสงสัยว่า เวลากำหนด "ปวดหนอ" ก็ยังไม่หายปวด หรือกำหนด "คิดหนอ" ก็ยังคงคิดอยู่นั่นเอง หรือทางทวารอื่น ๆ ก็เช่นกัน จึงขอชี้แจงว่าการกำหนดดังกล่าวนั้น ไม่ใช่ทำให้หายจากเวทนานั้น ๆ หรือหายจากอาการอื่น ๆ แต่การกำหนดนั้นเป็นการให้มีสติรู้ว่า ขณะนั้นมีเวทนาอะไรเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเอาสติกลับมากำหนดที่ท้อง ถ้าเป็นผู้ที่มีสติแข็ง ความเจ็บปวดก็จะไม่รู้สึก เพราะสติไม่ได้ไปกำหนดที่เจ็บปวด แต่ถ้าผู้นั้นมีสติอ่อน หรือสติยังไม่ว่องไวพอ สติก็จะไม่ได้กำหนดที่ท้อง แต่ยังคงอยู่ที่เดิมที่เจ็บปวด ความรู้สึกเจ็บปวดจึงยังคงอยู่ที่เดิม

ขณะที่นั่งสมาธิต่อไปนาน ๆ บางคนจะมีอาการพองและยุบถี่เข้าจนไม่มีช่องว่างพอที่จะเติมคำว่า "หนอ" ก็กำหนดเพียง "พอง" และ "ยุบ" เท่านั้น บางครั้งอาจมีอาการพองอย่างเดียว คือพองถี่มาก สติก็ต้องตามกำหนดให้ทัน หรือมีอาการยุบอย่างเดียว สติก็ต้องตามกำหนดให้ทันอีกเช่นกัน ถ้าไม่มีความรู้สึกว่าพองหรือยุบอีก ซึ่งเรียกกันให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า "จิตเข้าภวังค์" ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีสติกำหนดรู้ว่าอาการที่ไม่มีพองยุบนั้น หายไปตอนไหน ตอนยุบหรือตอนพอง ขณะที่ไม่มีความรู้สึกพองยุบนั้น สติก็ยังต้องตามกำหนดที่ท้องอีก โดยใช้องค์ภาวนาว่า "หายหนอ" ถ้ามีความรู้สึกเงียบ ก็ว่า "เงียบหนอ" หรือถ้ารู้สึกเฉย ๆ ก็ว่า "เฉยหนอ" ถ้ามีอาการพองยุบเกิดขึ้นอีกเมื่อใด ก็ว่า "พองหนอ" หรือ "ยุบหนอ" ต่อไป

ในวันที่ ๒ หรือที่ ๓ ของการปฏิบัติในขณะนั่งสมาธิ อาจจะเห็น ได้ยิน ได้กลิ่นอะไรในสมาธิ ซึ่งเรียกว่า "นิมิต" หรือเกิดความรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย สงสัย ลังเลใจ เป็นต้น เรียกว่า "นิวรณ์" หรือมีอาการรู้สึกคัน ตัวโยก ตัวเอน ตัวเบา ขนลุก น้ำตาไหล ซึ่งเป็นอาการของ "ธรรมปีติ" จะต้องมีสติกำหนดรู้ให้ทัน เช่น "คันหนอ" "ง่วงหนอ" "เห็นหนอ" "ยินหนอ" เท่านั้น

ในการปฏิบัติจริง ๆ แล้ว จะมีเรื่องราวหรือปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเรียนรู้และฝึกฝนด้วยตนเอง และต้องส่งอารมณ์ให้ผู้สอนทราบโดยละเอียด เพื่อที่จะได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติให้ถูกต้อง และได้ผลก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป.

เมื่อจิตว่าง	วางอารมณ์	ข่มนิวรณ์
ไม่เดือดร้อน	เยือกเย็น	เป็นสุขสันต์
เกิดปัญญา	ดำริชอบ	ประกอบพลัน
จิตสร้างสรรค์	จรรโลงศาสตร์	พระสัมมา
จิตเมตตา	กรุณา	บังเกิดพร้อม
จิตอ่อนน้อม	ใคร่ครวญ	โทษโทสา
อโหสิ	เรื่องอดีต	ที่ผ่านมา
แม้ปัจจา	ก็เหมือนมิตร	สนิทใจ
สุขใดเล่า	จะเหมือน	จิตว่างสงบ
ใครค้นพบ	สุขแท้	เพียรแก้ไข
อยู่ใกล้ใกล้	ในตัวเรา	ถ้าเข้าใจ
เพียรเดินไป	ตามมรรค	ปฏิปทา
วิปัสสนา	กรรมฐาน	ญาณหยั่งรู้
ปราบศัตรู	คือกิเลส	เหตุโมหา
หมั่นดำริ	ตริตรึก	ทุกเวลา
สติทำลาย	อวิชชา	สบสุขจริง
สุขใดเล่า	จะเท่า	กิเลสหลุด
ขันธ์วิมุติ	ทำลายทุกข์	ได้ทุกสิ่ง
ถ้ายึดมั่น	ปฏิบัติ	ให้จริงจริง
มีคุณยิ่ง	แก่ชีวิต	มนุษย์เอย.

คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

เมื่อข้าพเจ้า "รู้หนอ"

อันโลกนี้ สถิตอยู่ คู่ฟ้าดิน
แต่ร่างกาย พังภินท์ และเสื่อมถอย
ช้างม้า วัวควาย ตายยังพลอย
ได้ใช้สอย เนื้อหนัง กระทั่งงา

เรากิดมา อาศัย ร่างกายสร้าง
ชั่วและดี เห็นหนทาง ไปเบื้องหน้า
อวิชชา พาหลง กันเรื่อยมา
รู้ทางดับ อวิชชา จึงเห็นจริง

วิปัสสนา กรรมฐาน ทางสายเอก
ดับทุกข์โศก อนันต์อเนก ได้ทุกสิ่ง
พระพุทธองค์ ทรงเมตตา ด้วยใจจริง
แนะทางเดิน ไว้ทุกสิ่ง เพื่อพ้นภัย

อันกิเลส ตัณหา อุปาทาน
คือตัวมาร พาหลง พาสงสัย
อวิชชา พาหลง อยู่ร่ำไป
จึงเกิดดับ เวียนว่าย ในวังวน

ไม่รู้จัก ต้นปลาย และสายเหตุ
ว่าขันธ์เขต เกิดขึ้น ทุกแห่งหน
เมื่อปฏิบัติ ถึงอธิ ปัญญาชน
จึงรู้ทาง ปฏิสนธิ์ ผลเกิดมา

เห็นรูปนาม เกิดดับ ไม่ขาดสาย
นึกเบื่อหน่าย อยากพ้น จึงค้นหา
ทางดับทุกข์ รู้ได้ จากอาตมา
ด้วยกุศล ภาวนา มยญาณ

เพียรนั่ง	หยิบยก	และเพียรย่าง
ตามหนทาง	พุทธองค์	ทรงกล่าวขาน
กำหนดรู้	รูปนาม	ตามอาการ
เอาสติ	และอาจารย์	คอยดักเตือน
เกิดปัญญา	ได้รู้	เหมือนได้แก้ว
เป็นอาวุธ	ทางแผ้ว	คอยเชือดเฉือน
อกุศล	ถอยร่น	ไม่แชเชือน
ผลกุศล	เข้ามาเยือน	ชุ่มชื่นใจ
รู้เหตุ	รู้ผล	รู้เกิดดับ
รู้รับ	รู้สู้	รู้อาศัย
รู้กิเลส	ตัณหา	พาสิ้นภัย
รู้นิพพาน	ดับไป	ไม่กลับมา
เพื่อนเกิดแก่	เจ็บตาย	ทั้งหลายเอ๋ย
อย่าหลงเลย	ชีวิต	ควรคิดหา
สร้างกุศล	ผลบุญ	หนุนปัญญา
จะไม่พา	เราหลง	ลงอบาย.

คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

วิชาอวัจนสาร
(Non-Verbal Communication)

ร้อยเอก ดร.จิตรจำนงค์ สุภาพ
ผู้อำนวยการสถาบันการพูดแบบการทูต

ความนำ (Introduction)

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกของเรานี้ มีธรรมดาอยู่อย่างหนึ่งคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่มีสรรพสิ่งใดที่จะไม่มีพฤติกรรมเช่นนี้เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ที่ภาษาธรรมะเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พฤติกรรมเช่นนี้เป็นพฤติกรรม "เกิด–ดับ" ตามวัฏฏะ หรือ "พฤติกรรมธรรมชาติ"

พฤติกรรมธรรมชาติจะมีอยู่เช่นนี้แล้ว ไม่ว่าจะมีใครค้นพบหรือไม่

เมื่อมีมนุษย์เกิดขึ้น มนุษย์สามารถนำเอาพฤติกรรมธรรมชาติมาตีความ หรือกำหนดความหมายขึ้น เพื่อการจดจำ การเรียกขาน และการเรียนรู้กฎธรรมชาติหรือพฤติกรรมธรรมชาติเหล่านั้น ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงเป็นตัวการสำคัญในการกำหนดหรือสรรค์สร้างสรรพสิ่ง ให้มีความหมายหรือมีค่าขึ้น

ขอกล่าวเฉพาะมนุษย์

การเคลื่อนที่หรือการเคลื่อนไหวของมนุษย์ย่อมมีอยู่เสมอ เมื่อยังมีชีวิตอยู่

การเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหว จัดว่าเป็น "พฤติกรรม" (Behavior)

พฤติกรรมที่มนุษย์เก็บเอามาตีความแล้ว จะเกิด "การสื่อความ"

การสื่อความจะเป็นเหตุ และมีผลอยู่ในตัวของมัน (Communication) โดยอัตโนมัติ ดังนั้น การสื่อความจะมีความหมายต่อผู้รับสื่อ ๓ ประเด็น คือรู้สึกธรรมดา (อย่างกลาง ๆ) รู้สึกเป็นผลบวก และรู้สึกเป็นผลลบ

หากผลออกมาในลักษณะธรรมดา หรืออย่างกลาง ๆ ผู้สื่อก็มีความเสมอตัว

หากผลออกมาในลักษณะทางบวก ผู้สื่อจะได้รับประโยชน์ (จากการสื่อ)

ถ้าผลออกมาในลักษณะทางลบ ผู้สื่อจะเสียประโยชน์

ดังคำโบราณกล่าวไว้ว่า "สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล..." ซึ่งหมายความว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมา ไม่ว่าจะจากทางใด หรือวิธีใด เช่น อากัปกิริยา ถ้อยคำสำเนียงที่เปล่ง หรืออาการที่เคลื่อนไหว บอกให้รู้ว่า คนคนนั้นเป็นคนเช่นไร โดยที่แม้จะไม่พูดออกมาเลย

สุภาษิตเซนบทหนึ่ง กล่าวว่า

ข้าเห็นการเยาะเย้ยในคำกล่าวแสดงความเสียใจ
ข้าเห็นความเศร้าบนใบหน้าที่ยิ้มแย้ม
ข้าเห็นความริษยาในคำกล่าวแสดงความยินดี
ข้าเห็นการดูถูกในคำกล่าวสรรเสริญ

นับว่าเป็นความละเอียดอ่อนและลึกซึ้งของสุภาษิตบทนี้อย่างยิ่งที่สามารถชี้ให้เราเห็นได้อย่างแจ่มชัดว่า แม้บุคคลใดจะแสดงอากัปกิริยาอย่างใดออกมาด้วยการอำพรางอย่างไรก็ตาม พฤติกรรมที่แฝงอยู่เบื้องหลัง (ถ้ามี) ก็หาได้รอดพ้นไปจากการสังเกตหรือการตีความของผู้อื่นไม่ได้เลย

อย่างไรก็ตาม จิตวิทยาที่เกิดจากการสื่อความของมนุษย์ จะมีผลสมบูรณ์ก็จะต้องสอดคล้องผสมผสานกับวัฒนธรรมหรือค่านิยมของสังคมนั้น ๆ ด้วย

แบบของสื่อความ (Types of Communication)

การสื่อความแบ่งโดยทั่วไปได้ ๒ แบบ คือ

๑. แบบวัจนสาร (Verbal Communication) สื่อด้วยการพูด

๒. แบบอวัจนสาร (Non-Verbal Communication) สื่อด้วยการไม่พูด

และจากทั้งสองแบบดังกล่าวยังแบ่งย่อยได้อีก ๒ ประเภท คือ

๑. ประเภทจงใจ (Direct Acting)

๒. ประเภทไม่จงใจ (Indirect Acting)

สาระสำคัญที่กำหนดในบทความนี้ จะกล่าวเน้นเฉพาะแบบอวัจนสาร ทั้งแบบจงใจและไม่จงใจเท่านั้น

การสื่อแบบอวัจนสารประเภทจงใจ (Direct Acting)

ขอย้ำว่า

การสื่อแบบอวัจนสาร (Non -Verbal Communication) คือการสื่อด้วยการไม่พูด เช่น สื่อด้วยภาษาร่างกาย (Body Language) หรือภาษาเงียบ (Silent Language)

การสื่อประเภทจงใจ (Direct Acting) หมายถึงการสื่อที่ผู้สื่อมีเจตนาจะสื่อ มีอารมณ์หรือความรู้สึกต่อการสื่อ มีความปรารถนาในการสื่อ สื่อออกไปจากการกำหนด หรือเตรียมการไว้ล่วงหน้าแล้วจะสื่ออย่างนั้น

เมื่อรวมความหมายทั้งสองเข้าด้วยกันเป็น การสื่อแบบอวัจนสารประเภทจงใจ จึงหมายความว่า เป็นการสื่อโดยไม่ใช้ภาษาพูดและตั้งใจจะสื่อ

ตัวอย่างเช่น

การยิ้ม ยิ้มแค่มุมปากกับยิ้มจนโหนกแก้มสูงขึ้น ย่อมมีความหมายต่างกัน

การจับมือ การจับแน่น บีบและเขย่าแรงพอควร (คือรู้สึกว่าแรง) กับการสัมผัสมือกันอย่างธรรมดา ความรู้สึกจะไม่เหมือนกัน

การไหว้ ไหว้แบบคอแข็ง ๆ มือแข็ง ๆ กับการไหว้ พร้อมกับค้อมศีรษะลง ย่อมมีความสำคัญผิดกันมาก

การโอบกอด กอดในความหมายทางเพศ กอดในความรู้สึกแสดงความเคารพ กอดในกรณีของความรักความเมตตา พฤติกรรมของการกอดไปคนละทางกัน สุดแล้วแต่ว่าผู้สื่อจะเจาะจงให้มีผลในความหมายใดตามที่ตนต้องการ

การสื่อแบบอวัจนสารประเภทไม่จงใจ (Indirect Acting)

หมายถึงการสื่อที่ไม่ใช้ถ้อยคำภาษาในการพูด

หมายถึงการสื่อที่ผู้สื่อสื่อออกไปโดยไม่ตั้งใจ หรือไม่รู้ตัว หรือบางทีถึงกับไม่รู้สึกเสียด้วยซ้ำว่าตนได้สื่ออะไรออกไปยังสายตาของผู้อื่นบ้าง การสื่อแบบนี้ขอเรียกว่า **"พฤติกรรมยถากรรม"**

การสื่อในลักษณะพฤติกรรมยถากรรมนี้ ถือว่าเป็นจุดอ่อนหรือจุดด้อยอย่างยิ่งสำหรับผู้สื่อ แต่เป็นจุดเสริมประโยชน์แก่ผู้รับสื่อที่มีความสังเกตดี ๆ เพราะผู้รับสื่อย่อมวินิจฉัยผู้สื่อได้ฝ่ายเดียวว่าผู้สื่อเป็นคนอย่างไร น่าเชื่อถือหรือไม่ น่าคบหาสมาคมเพียงใด สมควรไว้วางใจหรือไม่ น่าไว้วางใจแค่ไหน เหล่านี้เป็นต้น

สมมุติฐานสำคัญของสื่อความ (The Assumption of Communication)

สื่อความมีสมมติฐานสำคัญ ๒ ประการ คือ

๑. เอื้ออำนวยความสำเร็จ

๒. เป็นอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ

เอื้ออำนวยความสำเร็จ (Success)

ขอให้หวนคิดถึงคำพังเพยเก่า ๆ ทั้งของไทยและของเทศที่ว่า

"เข้าเมืองตาหลิ่ว ให้หลิ่วตาตาม......"

"เมื่อเข้ากรุงโรม ต้องทำอย่างชาวโรมัน......"

ตัวอย่างเช่น

พวกอาสาสมัครชาวอเมริกัน (American Peace Corps) ที่อาสาสมัครเข้ามาทำงานในประเทศไทย ก่อนจะเดินทางมา พวกเขาจะหัดพูดภาษาไทย ร้องเพลงไทย เช่น เพลงสดุดีมหาราชา เพลงบัวขาว เพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง ฯลฯ ซึ่งเป็นเพลงที่คนไทยส่วนมากรู้จักดีและร้องได้กันเกือบทุกคน เมื่อพวกเขาเข้ามาอยู่กับครอบครัวคนไทย มาทำงานร่วมกับคนไทย สิ่งดังกล่าวจะช่วยให้เขาเข้ากันได้กับคนไทยอย่าง

เป็นปี่เป็นขลุ่ย และเป็นความพอใจของคนไทยส่วนใหญ่ แสดงให้เห็นว่าการสื่อความของอาสาสมัครเหล่านั้นเป็นการสอดคล้องกับรสนิยมของท้องถิ่นที่พวกเขาเข้ามาปฏิบัติหน้าที่การงาน ช่วยให้การทำงานของพวกเขาประสบความสำเร็จ การสื่อความประเภทนี้แหละที่เรียกว่า "เอื้ออำนวยความสำเร็จ" ดังคำพังเพยข้างต้น

เป็นอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ (Failure)

สื่อความประเภทนี้ เป็นสื่อที่ผู้สื่อมิได้จงใจหรือตั้งใจ หรือมีจุดมุ่งหมายแต่อย่างใด สื่อออกไปโดยที่ตนเองอาจไม่รู้ตัวหรือรู้สึกว่าได้สื่ออะไรออกไป การสื่อเช่นนี้ขอเรียกว่า "พฤติกรรมยถากรรม" การสื่อเช่นนี้เมื่อผู้ใดสื่อออกไปแล้ว มักเป็นผลเสียหรือผลลบ ต่อตัวผู้สื่อมากกว่าผลดีหรือผลบวก (ยกเว้นผู้ที่ยังไร้เดียงสา) อันอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จต่อตัวผู้สื่อเอง สิ่งเหล่านี้เราได้ประสบพบเห็นกันอยู่เป็นประจำในชีวิตจริงของเรา เช่น บางคนเพียงแค่เห็นหน้ากันเท่านั้น ก็เกิดความไม่สบอารมณ์รำคาญตา หมั่นไส้ขึ้นมาได้ ทั้ง ๆ ที่คนคนนั้นก็ยังมิได้กระทำสิ่งใดในทางร้ายให้แก่เรา ซึ่งมักจะรำพึงออกมาว่า ไม่ถูกชะตาบ้าง ศรศิลป์ไม่กินกันบ้าง อะไรทำนองนั้น ซึ่งพฤติกรรมที่สื่อออกไปเช่นนี้ ล้วนเป็นอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จของผู้สื่อเกือบทั้งนั้น

มีชายหญิงคู่หนึ่ง แรกเริ่มเดิมทีก็ทำท่าจะรักกันและร่วมหอกัน แต่พอมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกันเข้า ฝ่ายหญิงได้เห็นพฤติกรรมยถากรรมของฝ่ายชายบ่อย ๆ เช่น การรับประทานอาหารเร็ว มูมมาม การถ่มเสมหะอย่างไม่เลือกที่ โดยที่ฝ่ายชายได้ปฏิบัติไปด้วยความเคยชินและไม่มีเจตนา ส่วนฝ่ายหญิงเป็นคนพิถีพิถันในเรื่องกิริยามารยาท จึงเริ่มรู้สึกไม่สบายใจและเอือมระอา และไม่กล้าบอกข้อบกพร่องเหล่านั้น เพราะยังมีความสัมพันธ์กันใหม่ ๆ ในที่สุดฝ่ายหญิงอดทนไม่ได้ก็หาโอกาสตัดความสัมพันธ์ไป นี่แหละคือผลของการสื่อความแบบที่เรียกว่า "พฤติกรรมยถากรรม" มักเป็นอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ แม้กระทั่งความรัก

อุทาหรณ์นี้สมควรที่บุคคลระดับบริหารชั้นสูง หรือระดับผู้นำของหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งผู้นำระดับชาติ พึงพิถีพิถันให้มากเป็นพิเศษ เพราะเป็นบุคคลที่อยู่ในความเอาใจใส่ของคนทั้งชาติ เพราะพฤติกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ความขายหน้า และเสียบุคลิกอย่างธรรมดาเท่านั้น ยังเป็นอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จในภารกิจการงานของชาติอีกด้วย

ลักษณะของสื่อความ (The Characteristics of Non-Verbal Communication)

การสื่อความด้วยการไม่พูดที่เรียกว่า "อวัจนสาร" (Non Verbal Communication)

หรือบางคนเรียกว่า "ภาษาเงียบ" (Silent Language) และภาษาร่างกาย (Body Language) นั้น มีลักษณะการสื่อได้หลายลักษณะ เช่น

การเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหว (Movement)

การเคลื่อนที่หรือการเคลื่อนไหวของบุคคลหรือสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากการกระทำของบุคคล นั่นคือการสื่อความ ที่ผู้รับสื่อจะนำไปตีความออกมาเป็นผลทางจิตวิทยา (ความรู้สึกดี, ไม่ดี) เช่น

การเดิน (Walking)

คนเดินซอยเท้าถี่ ๆ เดินเร็ว ลำตัวเอนไปข้างหน้า แสดงลักษณะว่าเป็นคน "ใจร้อน"

คนเดินนวยนาด เชื่องช้า ลำตัวตั้งตรง ๆ แสดงลักษณะว่าเป็นคน "ใจเย็น"

การเดินด้วยท่าทางทะมัดทะแมง องอาจ ผึ่งผาย แสดงว่าเป็นคน "เชื่อมั่นตัวเอง"

การขยับตัว (Moving Body)

การขยับตัวเร็วมาก ๆ ดูเป็นคนหลุกหลิก

การขยับตัวพองาม ดูเป็นคนมั่นคง สุขุม น่าเชื่อถือ

สีหน้า (Facial Movement)

สีหน้าเฉยเมย (ไม่ใช่การวางเฉย) แสดงว่าไม่สนใจ หรืออาจจะไม่เต็มใจ หรือไม่พอใจ

สีหน้าเบิกบาน ยิ้มแย้ม มีลักษณะว่ากำลังสนใจ เอาใจใส่ หรือดีใจ พอใจ

สีหน้าซึมเศร้า มีลักษณะแสดงว่ากำลังครุ่นคิดอย่างหนัก หรือมีเรื่องหนักใจ

สายตาและแววตา (Eye Contact)

ตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ หมายความว่า ตาส่อออกมาอย่างไร ใจก็คิดอย่างนั้น

การแสดงออกทางตา เชื่อถือได้มากกว่าการแสดงออกด้วยวิธีอื่น

หากการพูดหรือการแสดงออกอย่างอื่นขัดกับดวงตา ท่านให้เชื่อดวงตา

ตามีความสุข ความสมหวัง หรือความสำเร็จ มีความรู้และมีความเชื่อมั่นตนเอง จะมีประกายแจ่มใส ดวงตาเบิกกว้าง

ตามีความทุกข์ หรือผิดหวัง จะมีลักษณะเซื่องซึม เลื่อนลอยเหม่อ ไม่จับที่หมายใดที่หมายหนึ่งโดยแน่นอน

ตามีความผิด หรือมีพิรุธ มักหลบลงต่ำ ไม่กล้าสบตาเต็มตา

ตาหลุกหลิก (ไว้ใจยาก) มักกลอกกลิ้งไปมา เปลี่ยนที่หมายการมองบ่อยอย่างรวดเร็ว

ตาเจ้าชู้ แววตามีประกายหวานเยิ้ม มองใครแล้วชอบทิ้งแววตาไว้ที่นั่น (ตาดอกท้อ)

จิตวิทยาการใช้ภาษาตา (Eyes Expession Psychology)

๑. เวลาพูดกับใคร ให้สบตาผู้ฟัง

๒. ในระหว่างที่สบตา ให้ใส่ความปรารถนาลงไปในดวงตา

การสัมผัสลูบคลำ (Touching)

การสัมผัสลูบคลำก็จัดว่า เป็นการสื่อความที่ดีชนิดหนึ่ง ช่วยให้การสื่อความเกิดความหมายในทางรู้สึกซาบซึ้งยิ่งขึ้น และสามารถใช้ได้

ในทุกสถานการณ์ เช่น

แบบแสดงมิตรภาพ เช่น การจับมือเมื่อได้รับการแนะนำให้รู้จักกัน เมื่อพบปะกัน เมื่อแสดงความยินดีต่อกัน เมื่อจะต้องจากกัน รวมทั้งการสัมผัสด้วยการโอบไหล่ โอบเอว สิ่งเหล่านี้ หากกระทำด้วยความจริงใจหรือไม่จริงใจ ความรู้สึกของผู้ถูกสัมผัสจะต่างกัน

แบบแสดงความคารวะ ในกรณีที่มีโอกาสแสดงความเคารพหรือคารวะผู้อาวุโส หรือบุคคลที่เราจะต้องแสดงความเคารพ การยกมือไหว้อย่างธรรมดากับการกราบ (ก้มลงกราบ หรือกราบที่ตัก หรือที่ไหล่ตามความเหมาะสม) ย่อมได้รับความเมตตามากเป็นพิเศษ

แบบแสดงความเมตตา ในโอกาสที่ผู้อาวุโสแสดงความเมตตาต่อผู้น้อย หรือผู้อ่อนอาวุโสกว่า เช่น การลูบศีรษะ การจูบหน้าผาก การดึงร่างเข้ามาโอบกอด (อย่าลืมว่ากระทำได้เฉพาะกับคนที่เราจะทำได้เท่านั้น) ย่อมสร้างความประทับใจต่อผู้น้อยเป็นอย่างยิ่ง

การแสดงความรักของชายหญิง สัญลักษณ์ของชายหญิงที่แสดงว่ารักกันมักจะมีการถูกเนื้อต้องตัว สัมผัส ลูบคลำกันบ้าง ตามขั้นตอนทางจิตวิทยา ชายหญิงที่รักกัน แต่ไม่มีโอกาสได้อยู่ด้วยกันใกล้ชิดกัน หรือมีโอกาสถูกเนื้อต้องตัวกันบ้าง ความสัมพันธ์ย่อมไม่ซาบซึ้งมากนัก

แบบสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ ชีวิตกำลังจะห่างเหินกับความสนใจ เอาใจใส่ของคนทั่วไป เป็นวัยแห่งความว้าเหว่ บางรายถึงกับขาดการเอาใจใส่ หรือถูกทอดทิ้งจนเกิดความรู้สึกเดียวดาย หมดอาลัยตายอยาก หากมีสิ่งที่พอจะมีโอกาสได้แตะต้องลูบคลำบ้าง ก็คลายเหงาและเกิดความสุขขึ้นได้ เช่น การเอาใจใส่ดูแลเด็กเล็ก ๆ (หลาน ๆ) ได้มีโอกาสได้อุ้มอาบน้ำ ป้อนข้าว จูงมือเดินเล่น นั่นก็เป็นความสุขของคนสูงอายุ (มักมีมากในเมืองไทย) หญิงสูงอายุคนจีนชอบสัมผัสลูบคลำวัตถุบางชนิด เช่น หยก ก็เกิดความสุขได้

การสื่อด้วยเสียง (Voice)

เสียงก็ใช้เป็นสื่อต่อกันได้

การสื่อด้วยเสียง ๒ ประการ คือ เสียงจากคน และเสียงจากอุปกรณ์

เสียงจากคน คือ เสียงที่ออกมาจากช่องปากคนโดยตรง เราจะสังเกตเห็นอยู่เสมอ ๆ ว่า การกระทบกระทั่งบาดหมางกันในชีวิตประจำวันของเรา มักเกิดจากเสียงมากกว่าถ้อยคำ เสียงที่ออกมาจากความจริงใจ ความสุจริตใจ ความบริสุทธิ์ใจ หรือเสียงในลักษณะอ่อนน้อม ย่อมมีผลทางจิตใจต่างไปกว่าเสียงประเภทดัดจริต เสแสร้ง ประชด หรือขาดสัมมาคารวะ ดังนั้น เวลาพูดโปรดระวังเสียง โดยเฉพาะที่หางเสียง

เสียงจากอุปกรณ์ (ที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์) สามารถสื่อความหมายได้ และเกิดความรู้สึกต่อจิตใจด้วยเช่นกัน เช่น เสียงจากวิทยุหรือโทรทัศน์ที่คนเราเปิด การเปิดให้ได้ยินแต่เพียงเบา ๆ กับการเปิดเสียงดังจนแสบแก้วหู ใคร ๆ ก็รู้ว่าอย่างไหนจะดีกว่ากัน เสียงจากการแต่งหรือดัดแปลงเสียงเครื่องยนต์ เช่น รถยนต์ จักรยานยนต์ จะทำให้เกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งในหัวใจ เสียงหวอของรถพยาบาล มีผลทำให้การจราจรอื่น ๆ ต้องหลบหรือหลีกทาง เสียงปี่เสียงกลองในสนามมวยฟังแล้วทำให้ฮึกเหิม (เฉพาะมวยไทย) เสียงแตรเดี่ยวของหน่วยทหาร เมื่อเป่าออกไปแล้วจะกระตุ้นให้ต้องกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น แตรเดี่ยวเป่าเพลงนอน ก็ทำให้รู้สึกอยากนอน แต่ถ้าเป็นแตรปลุก หรือแตรอันตราย จะสะดุ้งตื่นตัว เกิดความกระวีกระวาด หรือเสียงดนตรีไทยเดิมฟังแล้วทำให้รู้สึกสงบ เรียบ เย็น ดังนี้เป็นต้น

การรู้จักใช้เสียงให้เหมาะกับโอกาสและบรรยากาศ จะสามารถกระตุ้นความรู้สึกทางจิตใจได้อย่างน่าทึ่งทีเดียว จงพิจารณาใช้เสียงอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ให้มาก

การสื่อด้วยเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ (Sign or Signal)

เครื่องหมายหรือสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์สื่อความหมายได้โดยไม่ต้องพูด และมีผลกระทบความรู้สึกและจิตใจของคน ให้มีแนวความคิดหันเหไปได้ เช่น เสื้อผ้า อาภรณ์ เครื่องนุ่งห่ม บางคนแต่งแล้วทำให้เกิดความ

รู้สึกว่าเป็นคนสุภาพ อ่อนโยน สง่าผ่าเผย ซอมซ่อ รุ่มร่าม มีระเบียบหรือไม่มีระเบียบ น่าคบหาสมาคมด้วยหรือไม่

การแต่งกายที่เหมาะสมไปในงานพิธีต่าง ๆ นอกจากจะเป็นการแสดงว่าผู้แต่งเป็นคนมีมรรยาทและรู้จักกาลเทศะแล้ว ยังเป็นการให้เกียรติเจ้าของงานอีกด้วย การแต่งกายชุดสุดเสียวของสตรี เช่น คอเสื้อกว้าง ๆ ลึก ๆ การสวมกระโปร่งผ่าหน้าผ่าหลังเกินเหตุ เวลาก้าวขาเดินอาจมองเห็นขาอ่อน เหมาะสำหรับผู้มีอาชีพบางอย่างที่ทำในยามราตรี เพราะต้องการให้เนื้อหนังมังสาเป็นส่วนกระตุ้นหรือล่อใจให้น่าสนใจเป็นพิเศษ ส่วนสตรีที่มีอาชีพอื่นหรือสตรีทั่วไป เช่น ข้าราชการ ครู ฯลฯ ผู้เขียนเองก็ยังมองไม่เห็นว่าจะเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย มีแต่เสมอตัวกับขาดทุน และอาจจะเป็นส่วนทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้แต่งอีกด้วย เช่น การถูกข่มขืน ฉุดคร่าอนาจาร หรืออย่างน้อยเมื่อเดินผ่านผู้คน อาจจะถูกวิจารณ์ในใจหรือแสดงอาการซี้ดปากซี้ดคอแบบเกิดตัณหาราคะ หรือมองเป็นคนชั้นต่ำไป การแต่งกายเช่นนี้คนจะมองมาก แต่การมองมากอย่าเข้าใจผิดว่ามองด้วยความยกย่อง เชื่อถือ เขามองด้วยความรู้สึกอยากทางตัณหามากกว่า เป็นอัปมงคลไป

เครื่องหมายหรือเครื่องประดับก็เช่นกัน เช่น เครื่องหมายยศชั้นตำแหน่ง ความดี ความชอบ วีรกรรม การแสดงพลังความสามัคคี ฐานะความเป็นอยู่ ความรวย ความยากจน เช่น การประดับเครื่องเพชรเครื่องทองแต่พอดีหรือมากเกินไป การประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นต่าง ๆ เวลาตายจะนอนโลงธรรมดาหรือบรรจุลงในโกศพระราชทาน เข็มเครื่องหมายแสดงความกล้าหาญ เข็มศิลปวิทยาต่าง ๆ เช่น เข็มเสนาธิการ เข็มแสนยาธิปัตย์ เข็มสันติพิทักษ์ ต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมมีอิทธิพลต่อจิตใจอย่างเงียบ ๆ ผู้ที่รู้จักนำไปใช้ได้เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพย่อมบังเกิดผลดี ส่วนคนที่หลงยึดติดมากเกินไปย่อมเกิดความเสื่อมเสียขึ้นได้

พิธีการต่าง ๆ เช่น พิธีต้อนรับ การตั้งแถวกองเกียรติยศ การยิงปืนสลุต การจัดเลี้ยงเพื่อเป็นเกียรติ การจัดที่พักพิเศษ การจัดพาหนะพิเศษ การบริการพิเศษ การมอบกุญแจเมือง การจัดที่นั่งในงานพิธี การจัดที่นั่งในการประชุม เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการสื่อความ และมีผลกระทบทางจิตวิทยาอย่างยิ่ง อาจเอื้ออำนวยความสำเร็จหรือเป็นอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จได้

พฤติกรรมมาตรฐานของสื่อความแบบอวัจนะ
(The Behavioral Standard of Non-Verbal Communication)

การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมแบบไม่พูดออกมา ไม่ว่าจะเป็นแบบจงใจหรือไม่จงใจก็ตาม เมื่อปรากฏออกมาสู่สายตาบุคคลแล้ว ย่อมมีผลเสมอ ไม่ทางบวกก็ทางลบ

พฤติกรรมเชิงบวก เป็นพฤติกรรมที่น่าสร้างสรรค์ไว้ในตัวของเราในการสื่อความ

พฤติกรรมเชิงลบ เป็นพฤติกรรมที่มีแต่ความล้มเหลว ควรขจัดออกไปจากตัวเราให้หมดสิ้นโดยเร็ว

พฤติกรรมเชิงบวกแบบมาตรฐานที่ใช้ได้ผลดีทั่วไป ได้แก่

๑. ความกระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง แคล่วคล่อง ว่องไว ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด หน้าต้องไม่ใช่แบบบอกบุญไม่รับ ไม่หงุดหงิด เสียอารมณ์ง่าย

๒. พิถีพิถันการแต่งกายให้อยู่ในสภาพสะอาด เรียบร้อย และเหมาะสมกับสถานการณ์ในแต่ละครั้ง แต่ละแห่ง

๓. การรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น (รู้สึกมองคนในแง่ดี) ตามธรรมดาคนเราย่อมมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่อง หรือไม่ดีไม่งาม ไม่มีใครดีเสียจนไม่มีที่ตำหนิ แต่ก็ไม่มีใครเลวเสียจนเอาดีอะไรไม่ได้เสียเลย ต่างมีข้อดีและข้อเสียอยู่ด้วยกันทุกคน ดังนั้น หมั่นระลึกไว้เสมอ ดังข้อเตือนใจของท่านพุทธทาสภิกขุแห่งสวนโมกขพลารามว่า

ใครมีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์ต่อโลกบ้างยังน่าดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหาคนมีดีแต่ส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง

ข้อสรุปวิชาอวัจนสาร (The Comclusion of Non-Verbal Communication)

อวัจนสาร (Non - Verbal Communication) คือการสื่อความโดยไม่ใช้การพูดออกมาเป็นถ้อยคำ เรามักเรียกว่าภาษาท่าทาง ภาษาร่างกาย หรือภาษาเงียบก็ตาม ก็เป็นวิธีการสื่ออีกวิธีหนึ่งที่มีความสำคัญและความหมายต่อความรู้สึกทางจิตใจ และไม่เพียงแต่เป็นความหมายว่าอะไรเป็นอะไรธรรมดาเท่านั้น ยังเป็นปัจจัยส่งเสริมหรือสนับสนุนการสื่อด้วยการพูดประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นด้วย หรือในทางตรงข้ามก็อาจเป็นปัจจัยทำลายความสำเร็จ ลดคุณค่าการสื่อด้วยการพูดให้ล้มเหลวลงได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้นในการพูด จงอย่าเพียงแต่เตรียมเรื่องหรือถ้อยคำในการพูดเท่านั้น จงระลึกนึกถึงท่าทางหรือท่าทีด้วย ดังข้อคิดท้ายบทว่า

ก้านบัวบอกลึกตื้น ชลธาร
มารยาทส่อสันดาน ชาติเชื้อ
โฉดฉลาดเพราะคำขาน ควรทราบ
หย่อมหญ้าเหี่ยวแห้งเรื้อ บอกร้ายแสลงดิน

ขอกราบขอบพระคุณ

- ท่านผู้มีเกียรติและญาติมิตรทุกท่านที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมในพิธีพระราชทานน้ำอาบศพ ร่วมฟังสวดพระอภิธรรม ณ วัดตรีทศเทพ ระหว่างวันที่ ๑๓-๑๙ ธันวาคม ๒๕๓๔
- บุคคลและคณะที่ได้กรุณาส่งหรีดและดอกไม้มาเคารพศพ และร่วมทำบุญอุทิศส่วนกุศล รวมทั้งท่านที่กรุณาสละเวลามาร่วมเป็นเกียรติในงานพระราชทานเพลิงศพในวันนี้ ซึ่งจะขอระลึกอยู่ในความทรงจำตลอดไป
- ขอให้กุศลผลบุญที่ท่านทั้งหลายได้ให้ไว้แก่ผู้ที่จากไป จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุขความเจริญยิ่ง ๆ สืบไป หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง รวมทั้งการต้อนรับหากไม่ทั่วถึง เจ้าภาพขอประทานอภัย และขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย.

๒๔ มีนาคม ๒๕๓๕

เจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

คุณแม่เนื่อง สถานานนท์

---

๑๓ ธ.ค. ๓๔	บุตร-ธิดา
๑๔ ธ.ค. ๓๔	นาวาเอกวีระวัฒน์-คุณรำไพ เศวตนันทน์
๑๕ ธ.ค. ๓๔	หลานย่าและหลานยาย
๑๖ ธ.ค. ๓๔	สกุล "คหนุรักษ์-ไทยวงษ์-ผิวงาม และสุจินตวงษ์" ห้างสรรพสินค้าพาต้า ปิ่นเกล้า
๑๗ ธ.ค. ๓๔	สำนักงานประกันสังคม, กองตรวจคนเข้าเมือง, กองสวัสดิการสงเคราะห์, กองพัสดุและจัดซื้อ รพช.
๑๘ ธ.ค. ๓๔	หลาน ๆ สกุล "สถานานนท์-ศิริโรจน์ และชินวรรโณ" บก.น.ชน.,กก.น.๑๘, สน.บางยี่ขัน, กองกำลังป้องกันชายแดนจันทบุรีและตราด
๑๙ ธ.ค. ๓๔	ศิษย์เก่าสวนกุหลาบรุ่น ๒๔๙๓, สกุล "เศวตนันทน์" นรต. รุ่นที่ ๒๙, น.ป. ๔, กรมประชาสงเคราะห์ เวลา ๒๐.๓๐ น. บรรจุศพ

รายนามผู้จัดพวงหรีด
มาในงานสวดพระอภิธรรม

๑. กองบัญชาการป้องกันชายแดนจันทบุรีและตราด
๒. กรมประชาสงเคราะห์
๓. กองตรวจคนเข้าเมือง
๔. พ.ต.อ.เดชา ยุทธสารประสิทธิ์
๕. พ.ต.ท.เกรียงยุทธ ฤทธิ์ศักดิ์ชลเนตร และภรรยา
๖. พ.ต.ท.โกสินทร์ หินเชาว์
๗. กองส่งเสริมเงินออม ธกส.
๘. กองเงินสมทบ สำนักงานประกันสังคม
๙. กองสวัสดิการสงเคราะห์
๑๐. กอง รปภ.สพ.ทร.
๑๑. กองประโยชน์ทดแทน
๑๒. หจก.กาจพันธ์ วิสาหกิจ
๑๓. กองสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ
๑๔. กองนิคมสร้างตนเอง
๑๕. กองนิติการ สำนักงานประกันสังคม
๑๖. กองแบบแผนและสำรวจ
๑๗. กองพันสารวัตรทหารเรือ
๑๘. กองกำกับการ ๕ กองตรวจคนเข้าเมือง
๑๙. กองคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก
๒๐. กองรักษาความปลอดภัย สถานีทหารเรือ กรุงเทพฯ
๒๑. กองวิชาการและแผนงาน สำนักงานประกันสังคม
๒๒. กองทะเบียนและประมวลผล สำนักงานประกันสังคม
๒๓. กองประสานการแพทย์ สำนักงานประกันสังคม
๒๔. กองการเจ้าหน้าที่ สำนักงานประกันสังคม

๒๕. กองการพัสดุและจัดซื้อ รพช.
๒๖. กลุ่มก้าวหน้าวาทการ ส.พ.ท.
๒๗. กองการเงินและบัญชีกองทุน
๒๘. กองฝึกอบรม กรมประชาสงเคราะห์
๒๙. กรีนแอ๊ปเปิ้ล ไนท์คลับ
๓๐. บ. กายทิพย์ ไนซ์สปอร์ต จำกัด
๓๑. ข้าราชการตำรวจ สน.บางยี่ขัน
๓๒. ข้าราชการตำรวจ กก.น. ๓
๓๓. พ.ต.ต.คงกฤช บัวบาน
๓๔. คณะข้าราชการและเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ กุ่มสะแก เพชรบุรี
๓๕. คณะข้าราชการและเจ้าหน้าที่ ส.บ้านเมตตา นครราชสีมา
๓๖. คณะข้าราชการตำรวจ สน.บางพลัด
๓๗. ครอบครัว บุญประเสริฐ
๓๘. งานเตรียมและบันทึกข้อมูล กก. ๑ ตม.
๓๙. พล.ต.ต.จรุง เศวตนันทน์
๔๐. พ.ต.อ.จักรทิพย์ กุญชร ณ อยุธยา
๔๑. พ.ต.อ.จุมพล-ม.ร.ว.ฐิติมาน นีลวัฒนานนท์
๔๒. พ.ต.ท.จีระ เพียรรอด และ จนท.สืบสวน สน.บางยี่ขัน
๔๓. เจ้าหน้าที่ตำรวจชุมชนสัมพันธ์ สน.บางยี่ขัน
๔๔. เจ้าหน้าที่ มสภ.
๔๕. เจ้าหน้าที่ธุรการ สน.บางยี่ขัน
๔๖. คุณเจิม-คุณทัศนีย์ รัตนวันธุ์
๔๗. คุณจันทรา-ปิตรชาติ
๔๘. คุณเจียง พันธ์พฤกษ์
๔๙. บริษัท เจ.บี.พี. โคโอเปอร์เรชั่น จำกัด
๕๐. พ.ต.อ.เฉลิม อารักษ์รัฐ
๕๑. พ.ต.อ.เฉลียว-คุณบุญเรือน อักษรดี
๕๒. น.ท.เฉลิม-คุณแฉล้ม ไทยวงษ์ และครอบครัว

๕๓. คุณเฉลี่ย-และลูก ๆ "ผิวงาม"
๕๔. พ.ต.ท.โชคชัย-คุณจินตนา ดีประเสริฐวิทย์
๕๕. พ.ต.ท.ชัยณรงค์ ลิมปิทีป
๕๖. ชาลีการ์เด้นท์
๕๗. ชุมชนวัดดุสิตาราม
๕๘. พ.ต.อ.ณรงค์-คุณอุษา ดิษฐแย้ม
๕๙. พ.ต.ท.ณรงค์ เฟื่องอารมย์
๖๐. พ.ต.ท.ณฤทธิ์ ไศละสุต
๖๑. ดุษฎี-ลิเซล๊อตเต้ จุลชาติ
๖๒. พล.ต.ต.ถาวรวงศ์-คุณพนอ สรรพศิริ
๖๓. พ.ต.ท.เถกิงพงษ์ วังแก้ว สว.ปป. และ จนท.สายตรวจ สน.บางยี่ขัน
๖๔. พ.ต.อ.ทองแดง สุริยันต์
๖๕. พ.ต.ท.ทรงวุฒิ ถวัลย์กิจดำรงค์
๖๖. พ.ต.ท.ทวีลาภ ศิริสวัสดิบุตร
๖๗. พ.ต.อ.ธวัชชัย พรหมประสิทธิ์
๖๘. คุณธนา-คุณมาลา ประชาศรี
๖๙. ธนาคารทหารไทย-ราชดำเนิน
๗๐. พล.ต.ต.นิยม-คุณพัชรินทร์ ภู่ชอุ่ม
๗๑. พ.อ.นิตยา และครอบครัว
๗๒. พ.ต.อ.นิทัศน์-คุณอมรรัตน์ เศวตนันทน์
๗๓. นักเรียนนายร้อยตำรวจรุ่น ๒๙
๗๔. น.ป. ๔
๗๕. น.ร.ต.รุ่น ๑๙ นายเรือรุ่น ๐๔
๗๖. บ.นาเดีย เจมส์ จำกัด
๗๗. น.ผ.บ.รุ่นที่ ๓
๗๘. คุณน้อม-คุณเยื้อน คหนุรักษ์
๗๙. พล.ต.ต.บุญชอบ-คุณอาภา พุ่มวิจิตร
๘๐. พ.ต.อ.บุญเรือง ผลพาณิชย์

๘๑. พ.ต.อ.บรรเจิด-คุณสุดสงวน จุฑามาศ
๘๒. พ.ต.ท.บูรพา-คุณภัคทรี ฤกษ์สังเกตุ
๘๓. คุณบรรเจิด เตชะอินทราวงศ์
๘๔. จ.ส.ต.บุญส่ง-คุณจันทร์แจ่ม ห้องอาหารครัวจ่าส่ง-ปิ่นเกล้า
๘๕. พ.อ.ประยูร-คุณจิตรา รัตนกิจ
๘๖. พ.ต.ท.ประมวลศักดิ์ ศรีสมบุญ
๘๗. พ.ต.ท.ประพันธ์ แกลโกศล
๘๘. คุณประสิทธิ์ คหนุรักษ์
๘๙. คุณประสงค์-ม.ร.ว.โพยมศรี สุขุม
๙๐. คุณประสิทธิ์-คุณสุพานี จันทรากุลศิริ
๙๑. ปาปาไนท์คลับ
๙๒. แผนกตรวจพาหนะทางน้ำ ตม.
๙๓. แผนกทะเบียนและสถิติ กก.๑ ตม.
๙๔. ฝ่ายจัดซื้อและจัดจ้างกองการพัสดุและจัดซื้อ รพช.
๙๕. พล.ต.ต.ไพโรจน์-คุณสมศิริ ศิริโรจน์
๙๖. พ.ต.อ.พัชรวาท วงษ์สุวรรณ
๙๗. พ.ต.ท.พินิต-คุณอรสา มณีรัตน์
๙๘. พ.ต.ท.เพชรจิต-คุณพนิดา เกตุผาสุข
๙๙. พ.ต.ต.พหล เหรียญทอง
๑๐๐. คุณพันธุ์งาม บูรณกาล
๑๐๑. ห้างพาต้า
๑๐๒. โพธิเวช นวด คาเฟ่-ปิ่นเกล้า
๑๐๓. คุณไพศาล-คุณอัจฉรา-คุณสุรีย์-คุณจิรานุช -คุณวันเพ็ญ
๑๐๔. พัน.ป.กจต.
๑๐๕. ภัตตาคารเจ้าพระยาและพาราไดซ์ มิวสิค ฮอลล์
๑๐๖. ตำรวจจราจร สน.พลับพลาไชย เขต ๒
๑๐๗. พล.ต.ต.มนตรี หัศบำเรอ
๑๐๘. พล.ต.ต.มล-คุณฉลองลาภ ทวีวงศ์

๑๐๙. พ.ต.ท.มานัส ศัตรูลี้
๑๑๐. บ.ไมโครไฟเบอร์ อุตสาหกรรม จำกัด
๑๑๑. มูลนิธิสงเคราะห์ผู้ประสบภัย
๑๑๒. มูลนิธิสถาบันการพูดแบบการทูต
๑๑๓. พ.ต.อ.รุจน์ กาญจนวิจิตร
๑๑๔. ร.ต.ท.รณยุทธ กิตติเวชานนท์
๑๑๕. คุณรังสฤษฏ์ จันทรัตน์
๑๑๖. โรงแรมแฮปปี้อิน
๑๑๗. รอง สวส.สน.บางยี่ขัน
๑๑๘. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
๑๑๙. โรงเรียนอนุบาลดรุณนิมิต
๑๒๐. ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งชัยแทรคเตอร์
๑๒๑. ลูกหลานคุณแม่เนือง สุจินดวงษ์
๑๒๒. พ.ต.อ.วัชรพล-คุณปิยานันท์ ประสารราชกิจ
๑๒๓. นาวาเอกวีระวัฒน์-คุณรำไพ เศวตนันทน์
๑๒๔. พ.ต.ท.วิพัฒน์ นราภิรมย์ขวัญ และภรรยา
๑๒๕. พ.ต.ท.วีรชาติ-คุณจิวัสสา ปรียวงศ์
๑๒๖. พ.ต.ต.วัลลภ-คุณนริศา ประทุมเมือง
๑๒๗. พ.ต.ต.วันชัย เปี่ยมสมบูรณ์
๑๒๘. ร.ต.อ.วรนันท์ กาญจนะเสน
๑๒๙. ร.ต.อ.วิรัตน์-คุณเรวดี ประเสริฐสุด
๑๓๐. คุณวิจิตรา อรจันทร์
๑๓๑. วาเลนไทน์-ปิ่นเกล้า
๑๓๒. ศูนย์สงเคราะห์ผู้ประสบภัยภาคกลาง
๑๓๓. ศูนย์ปฏิบัติการ รพช. ประจันตคาม
๑๓๔. ศูนย์ฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง
๑๓๕. ศิษย์เก่าสวนกุหลาบ รุ่น ๙๓
๑๓๖. ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน สำนักงานประกันสังคม

๑๓๗. ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง
๑๓๘. พล.ร.อ.สุรวุฒิ-คุณสมศรี มหารมณ์
๑๓๙. พล.ต.ต.สุธรรม-คุณขนิษฐา เศวตนันทน์
๑๔๐. พล.ต.ต.สุนทร-คุณลาวัลย์ บุญเรือง
๑๔๑. พ.ต.อ.สุรพล-คุณประทุม สถานานนท์
๑๔๒. พ.ต.อ.สมภพ-คุณตาบทิพย์ สกุนตะวิภาต
๑๔๓. พ.ต.อ.สุวัฒน์-คุณพรสวรรค์ จันทร์อิทธิกุล
๑๔๔. พ.ต.ท.สุนทร เขมะประภา
๑๔๕. พ.ต.ท.สุรพล-คุณเทพยุดา ธนโกเศศ
๑๔๖. พ.ต.ท.สุรสิทธิ์ อมรสุคนธ์
๑๔๗. พ.ต.ท.สมพล ลิมปกาญจน์ และภรรยา
๑๔๘. พ.ต.ท.สาทร สายสมบูรณ์ และภรรยา
๑๔๙. พ.ต.ท.สุนทร ลัมพรายณ์ สว.จร. และ จนท.จร.สน.บางยี่ขัน
๑๕๐. พ.ต.ท.สันต์ แสงเพ็ญจันทร์
๑๕๑. พ.ต.ต.สุรศักดิ์ บุษปะบุตร
๑๕๒. คุณสุธรรม สถานานนท์ และครอบครัว
๑๕๓. คุณสถิตย์-คุณสมจิต สถานานนท์ และครอบครัว
๑๕๔. คุณสุพจน์-คุณดวงพร คหนุรักษ์
๑๕๕. คุณสุวรรณา คหนุรักษ์
๑๕๖. สำนักงานเลขานุการกรม สำนักงานประกันสังคม
๑๕๗. คุณสมพงษ์-คุณสันทนา ศรีสมวงศ์
๑๕๘. สายตรวจปริญญา สน.บางยี่ขัน
๑๕๙. สถานสงเคราะห์หญิงธัญญบุรี
๑๖๐. สถานสงเคราะห์ชายธัญญบุรี
๑๖๑. สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค
๑๖๒. คุณสุเทพ-คุณเอ็นดู นิรันดร
๑๖๓. คุณสะอาด วงศ์วรการ
๑๖๔. สยามสราญรมย์

๑๖๕. สำนักงานกองทุนเงินทดแทน

๑๖๖. สำนักงานประกันสังคม จังหวัดปทุมธานี

๑๖๗. นายแพทย์เสนาะ-พ.ญ.มัลลิกา สถิตย์วงศ์

๑๖๘. สถานสงเคราะห์คนชราบ้านนครปฐม

๑๖๙. สำนักผู้ตรวจราชการ กรมประชาสงเคราะห์

๑๗๐. สถานสงเคราะห์บ้านกึ่งวิถี

๑๗๑. สยามหรรษา

๑๗๒. สำนักงาน รพช. จังหวัดนครสวรรค์

๑๗๓. พ.ต.อ.อุไร สีอุไรย์

๑๗๔. คุณอำพล สิงหโกวินท์ เลขาธิการสำนักงานประกันสังคม และภรรยา

๑๗๕. พ.ต.ต.อนุรักษ์ นาคพนม

๑๗๖. คุณอำพล-คุณรัชนี ไร้บาป

๑๗๗. อัมรินทร์ คอฟฟี่ช่อฟ

๑๗๘. อินเตอร์สเตชั่นเนอรี่

๑๗๙. ไฮท๊อป คาเฟ่

๑๘๐. ILO/SSO PROJECT

๑๘๑. RUMPEVY (LEK) VAMIN

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร
พลอากาศเอกหะริน หงสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๕ โทร. ๒๘๑๗๗๙๐